

Vegetarisch!

Fit!

Kochen und

Genießen ohne Fleisch

Vitamin-Tabletten



**Sind sie
wirklich
nötig?**

Lecker im Mai

30 Rezepte

Bitte mit Sahne!

Milchfreie Produkte
für Sie probiert

Für Feinschmecker

Edle Öle für die Küche

Kochschule

Kochen mit Getreide:
Dinkel-Risotto

Tomaten-Lasagne
Seite 43

Aroma des Südens

Feine Gerichte mit Basilikum



Endlich wieder da!
Neue Ideen für Spargel

Immer ein Hit
Süßes mit Erdbeeren

Frisch vom Markt
Raffiniertes mit Saisongemüse



Ab sofort im Zeitschriftenhandel

Vegetarisch fit!
Sonderheft 02/2008

Deutschland 4,90 € · Österreich 5,50 € · Schweiz 9,80 sfr · BeNeLux € 5,80 € · Italien 6,60 € · Spanien 6,60 €

www.vegetarischfit.de

Leicht & Lecker

67 Rezepte mit Soja

Sojamilch - die rein pflanzliche Alternative

Wundermittel
Die Sojabohne strotzt vor gesunden Vitalstoffen

Genuß
Die wichtigsten Basis-Sojaprodukte

Marktübersicht
Einkaufstipps für Tofu und Co.

Multitalent
Kreative Rezepte mit Tofu

Champignons mit Seitanstreifen

Tofu-Gerichte • Sojamilch • Schnitzel • Bohnen • Sprossen • Soßen



oder direkt unter
www.vegetarischfit.de
Telefon: 07 11/52 06-306

Vorwort

Voller Wonne



Liebe Leserinnen und Leser,

der Monat Mai wird gerne als „Wonnemonat“ bezeichnet. Wonne meint Behagen, Freude und Glückseligkeit. Wonne möchten wir Ihnen aber auch gerne jeden Monat mit unserem Magazin bereiten – vor allem kulinarische. Aber der Mai wartet mit etwas ganz Besonderem auf, mit zwei echten Superstars der Küche, die man nur jetzt richtig wonnig genießen kann: Erdbeeren und Spargel. Kein Wunder also, dass wir uns beiden in dieser Ausgabe widmen. Ab **Seite 18** gibt es herrliche **Spargelrezepte**, die Sie das weiße und grüne Stangengemüse ganz neu entdecken lassen. Und ab **Seite 56** verführen Sie Rezepte mit aromatisch-süßen **Erdbeeren** zum Zubereiten von köstlichen Kuchen und Desserts.

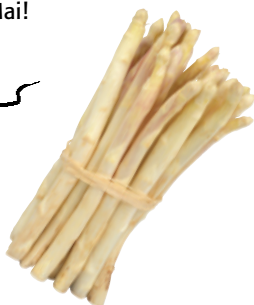
Sicher kennen Sie Dinkel – aber haben Sie schon einmal ein Gericht mit den ganzen Körnern zubereitet? In unserer **Kochschule** ab **Seite 36** zeigen wir, wie mit dem gesunden Getreide ein raffiniertes Risotto gelingt. Und wer lieber mediterrane Genüsse sucht, für den gibt es ab **Seite 42** feine Rezepte mit dem duftenden **Basilikum**.

Wir fragten vor einigen Monaten in unserer Ausgabe nach Ihrer Meinung über die so genannten **Fleischersatz-Produkte**. Gehören sie in die vegetarische Küche oder nicht? Ab **Seite 28** veröffentlichen wir nun einige Standpunkte unserer LeserInnen. Interessanterweise befürwortet die Mehrheit Sojawürstchen & Co. Solche Für-und-Wider-Diskussionen gibt es seltener um andere „Ersatzprodukte“ – wie beispielsweise um die Alternativen zu Milchprodukten. Ab **Seite 48** haben wir die **Sahnealternativen** auf Basis von Soja oder Hafer unter die Lupe genommen und stellen Ihnen die wichtigsten vor.

Auch ein Thema, das im erweiterten Sinne mit „Ersatz“ zu tun hat, sind Nahrungsergänzungsmittel. Zwar sagt schon ihr Name, sie dienen nur der Ergänzung der gesunden Ernährung, aber sie werden teilweise auch als Ersatz dafür verwendet. Das ist dann der Fall, wenn man beispielsweise keine Vitamin-C-reichen Zitrusfrüchte isst, aber stattdessen täglich eine entsprechende Brausetablette zu sich nimmt. Doch wie sinnvoll und gesund sind überhaupt **Nahrungsergänzungsmittel**? Dieser Frage gehen wir ab **Seite 52** nach.

Freuen Sie sich auf weitere schöne Themen in dieser Ausgabe und genießen Sie mit uns den Wonnemonat Mai!

Heide Körner



Meine Entdeckung.

VITAM-*Mello*

Der überraschende Brotaufstrich – für mehr Ausdauer und Konzentration.

Genießen Sie den neuen VITAM-R Hefeextrakt mit Honig und Ahornsirup: B-Vitamine satt, Folsäure, essentielle Aminosäuren und die ganze Kraft des Honigs.

Der traumhaft milde Hefe-Extrakt – lassen Sie sich überraschen ...



WWW.



Informationen und Rezepte:
31789 Hameln · info@VITAM.de

18

Spargel - edles Gemüse gibt sich die Ehre



42

Basilikum - der Geschmack des Südens



10

Menü mit Blüten



36

Kochschule



48

Pflanzliche Sahne



Inhalt

Essen und Genießen

10 Menü des Monats

Blütenträume – traumhaftes Menü mit Gänseblümchen & Co.

18 Edles Gemüse gibt sich die Ehre

Grüner und weißer Spargel in der Hauptrolle • tolle Rezepte mit dem zarten Gemüse • die besten Spargelsoßen • allerlei Wissenswertes

30 Gemüse in der Hauptrolle

Gerichte mit knackig-frischem Saison Gemüse

42 Der Geschmack des Südens

Raffinierte Rezepte mit aromatischem Basilikum

56 Immer wieder ein Hit

Unwiderstehliches mit fruchtig-süßen Erdbeeren

Gesundheit und Ernährung

48 Aber bitte mit Sahne

Milchfreie Sahnealternativen im Test

52 Hilft viel wirklich viel?

Die Wahrheit über Nahrungsergänzungsmittel

Extras

28 Pro & Kontra

Leser und ihre Meinung zum Thema Fleischersatz

36 Kochschule: Getreide mal anders

Dinkelrisotto mit getrockneten Tomaten – Step-by-Step zubereitet

38 Für Feinschmecker

Besondere Öle für die vegetarische Küche

Rubriken

6 Tipps & Trends

14 News

Neues aus Naturkostläden, Reformhaus, Supermarkt & Co.

16 Marktfrisch

Mairübchen – zarte Versuchung

26 Gutes in der Küche

Safran – rotes Gold

34 Küchenbasics

Thermoskannen für Tage im Freien

47 Küchennews

51 Wellness & Kosmetik

54 Veggie-Quiz: 10 Tischdeko-Sets von Duni zu gewinnen

58 Leserforum

59 Impressum

60 Buchtipps

62 Tierseite: Löwenrefugium in Südafrika

66 Rezeptverzeichnis

67 Vorschau & Herstellerverzeichnis

38 Öle für Feinschmecker





Darmkrebs vorbeugen

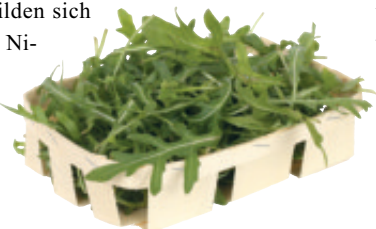
Schlank und fit bleiben

Der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle bei der Verhütung von Darmkrebs. Das geht aus einem Bericht der internationalen Krebsforschungsorganisation (WCRF) hervor. Der einzige Lebensstilfaktor, der das Darmkrebsrisiko mit überzeugender Evidenz senkt, ist körperliche Aktivität. Eindeutig belegt ist auch, dass Übergewicht das Risiko für Darmkrebs erhöht. Die wichtigsten Empfehlungen der Experten lauten deshalb, so schlank wie möglich zu bleiben und täglich mindestens 30 Minuten körperlich aktiv zu sein. Die Forscher sind ferner davon überzeugt, dass der häufige Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöht. *aid*

Auch Bioproducte belastet

Nitrat in Rucola

Rucola sollte man aufgrund der hohen Nitratbelastung besser nicht regelmäßig in größeren Mengen verzehren. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest in der Ausgabe 3/08 der Zeitschrift *test*, für die sie unter anderem Rucola aus konventionellem sowie Bioanbau auf Pflanzenschutzmittel und Nitrat testete. Im Test waren sechs von sieben Rucola-Salaten deutlich mit Nitrat belastet, der siebte stark. Pflanzen speichern Nitrat aus dem Boden und dem Wasser. Daraus bilden sich im Körper so genannte Nitrosamine, die als krebserregend gelten.



Trinkflasche ohne Weichmacher

Schadstofffrei trinken

Ob für den Sport, auf Reisen oder unterwegs – eine Trinkflasche ist einfach unentbehrlich. Unter der Marke ISifeel gibt es eine neuartige Kunststoffflasche, die ganz ohne gesundheitsschädliche Weichmacher auskommt (LGA-geprüft). Zudem ist sie geschmacks- und geruchsneutral. Sie verfügt über einen auslaufsicheren Drehverschluss, der auch bei kohlensäurehaltigen Getränken dicht bleibt. Ihr praktisches Saugventil ist wieder verschließbar. Erhältlich in der 0,5-, 0,7- sowie 0,9-Liter-Ausführung für 8 bis 10 Euro. Die Flasche gibt's unter anderem beim Drogeriemarkt Müller oder dem Waschbär-Versand. Weitere Infos: www.isifeel.de.



Gemüse-einkauf 2007

Tomaten haben Nase vorn

Im Durchschnitt des Jahres 2007 kaufte jeder Haushalt in Deutschland 63,4 Kilogramm Frischgemüse ein, das waren 200 Gramm mehr als im Vorjahr. Aufgrund gestiegener Preise erhöhten sich die Ausgaben je Haushalt um drei Prozent auf 121,19 Euro. Tomaten, Möhren und Salatgurken sind nach wie vor die am häufigsten eingekauften Frischgemüse in Deutschland. 2007 landete deutlich mehr deutsches Gemüse in den Einkaufskörben der Verbraucher als in den Jahren davor.



Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Peta

Umweltexperte fordert: weniger Fleisch

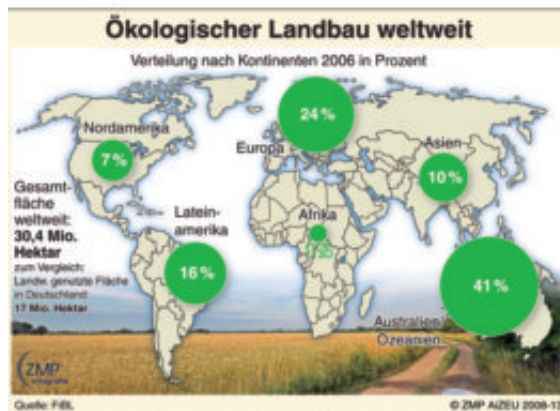
Fleischkonsum drosseln

Der Präsident des Umweltbundesamtes, Andreas Troke, hat die Verbraucher aufgefordert, mit Rücksicht auf das Klima, den Fleischkonsum zu drosseln. Der „Neuen Osnabrücker Zeitung“ sagte Troke: „Verzicht ist nicht notwendig, aber Mäßigung beim Fleischkonsum wäre auch für das Klima gut.“ Etwas weniger Fleisch pro Woche helfe, den gesamten Stoffumsatz und damit auch die Luftverunreinigungen der Landwirtschaft zu reduzieren, betonte Troke. Der Umweltexperte verwies zugleich auf positive Vorbilder in anderen EU-Staaten: „Die Menschen aus den südlichen Ländern, etwa die Italiener, nehmen rund 25 Prozent ihrer Kalorien über tierische Produkte wie Fleisch auf, die Deutschen mehr als 39 Prozent. Und ich sehe nicht, dass die Italiener deshalb wesentlich unglücklicher wären.“ Im Übrigen wäre die Mäßigung beim Fleischkonsum „durchaus bei dem einen oder anderen auch für die Gesundheit gut“, betonte Troke.

Öko-Landbau weltweit

Australien ist Spitzenreiter

Weltweit hat die ökologisch bewirtschaftete Fläche im Jahr 2006 um 1,8 Millionen Hektar oder 6 Prozent auf insgesamt 30,4 Millionen Hektar zugenommen. Mehr als 40 Prozent der Fläche liegt in der Region Australien/Ozeanien, knapp ein Viertel in Europa. Die größte bewirtschaftete Biofläche befindet sich mit 12,3 Millionen Hektar in Australien, gefolgt von China mit 2,3 Millionen, Argentinien mit 2,2 Millionen und den USA mit 1,6 Millionen Hektar.



Apotheker informieren

Pollen aus dem Weg gehen

„Heuschnupfen sollte unbedingt behandelt werden, denn unbehandelt kann er sich im Lauf der Jahre zu einem Asthma entwickeln“, sagt Magdalene Linz, Präsidentin der Bundesapothekerkammer. Um die Wirkung der Heuschnupfenmedikamente zu unterstützen, sollte man den in der Luft umherfliegenden Pollen, soweit möglich, aus dem Weg gehen. Da sich Pollen in Kleidung und Haaren verfangen, am besten vor dem Schlafengehen die Haare waschen. Es empfiehlt sich, sich außerhalb des Schlafzimmers umzuziehen und bei geschlossenem Fenster zu schlafen. Das Lüften erfolgt idealerweise nach einem Regenschauer, dann ist die Luft fast pollenfrei. Gardinen und Teppiche sind Pollenfänger und daher möglichst zu entfernen. Ist dies nicht möglich, Gardinen häufig waschen und die Teppiche häufig saugen. Bei warmem, trockenem und windigem Wetter fliegen besonders viele Pollen. Soweit möglich, ist dann das Freie zu meiden.

Anzeige

Tofu-Spinat-Cannelloni in Tomatensoße

4 Personen, 45 Min. + 45 Min. Backzeit

Tomatensoße: 1 große Dose Tomaten, püriert • 250 g Tomatenmark • 1 EL Ahornsirup • 2 Lorbeerblätter • 2 TL Basilikum, getrocknet • 1/4 TL Cayennepfeffer • 1/4 Tasse Gersten- oder Reismiso

Cannelloni: 1 Bd. Spinat • 1 Zwiebel, gewürfelt • 4 Knoblauchzehen, gepresst • 2 EL Olivenöl • 200 g fester Tofu, in der Küchenmaschine zerkrümelt • 1 TL Estragon • 1 TL Salz • 1/4 TL Muskatnuss, gemahlen • 1 TL Umeshi-Essig • 8 vorgekochte Cannelloni

1. Alle Zutaten für die Soße in einem Topf zum kochen bringen und 30 Min. lang köcheln lassen.

2. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Spinat kurz blanchieren, abtropfen lassen und sehr klein schneiden. Zwie-

beln und Knoblauch in Öl andünsten. Spinat und Tofu zugeben und alles gut vermischen. Gewürze und Essig zufügen und alles vermischen. Nudeln mit Spinat-Tofu-Mischung füllen.

3. Cannelloni in einer Schicht in eine flache Auflaufform legen. Tomatensoße darüber geben und mit Alufolie abdecken. Im Backofen 45 Min. backen. Alufolie entfernen und im Ofen lassen, bis die Oberfläche leicht braun wird.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter www.peta.de.

ökotopia 



scharfes Früchtchen

Erfrischung pur

Frucht und Ingwer

Früchtetee aus Sanddorn, Hagebutte, Apfel, Orangenschalen, Holunderblüten, Lavendel und Ingwer. Dieser blumig-fruchtige Cocktail, mit der leichten Würze des Ingwers, belebt Körper und Geist und schmeckt so richtig lecker.



Natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau
Im BioFachhandel oder www.oekotopia.org

vebu

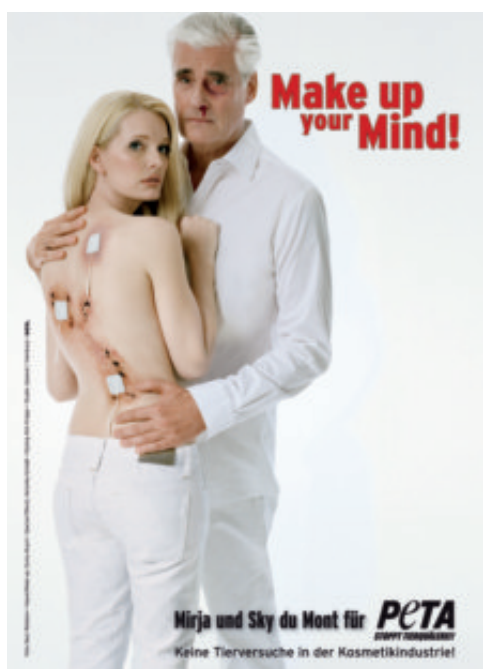
DER VEBU INFORMIERT

Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) beim VEBU!

Der VEBU bietet jungen Menschen ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) in Hannover an. Damit besteht die Möglichkeit, sich ein ganzes Jahr zusammen mit den VEBU-Aktiven für die vegetarische Ernährung zu engagieren sowie durch die gemeinsame Seminare mit anderen FÖJ'ler/innen viele motivierte junge Leute kennenzulernen und auch gemeinsame Aktivitäten zu planen. Daneben ist auch eine Mitarbeit in der VEBU-Geschäftsstelle gewünscht. Der nächste Start ist am 1. September 2008, bei Interesse an weiteren Informationen gibt Dagmar Raspe von der VEBU-Geschäftsstelle gerne Auskunft.

Vegetarier-Bund
Deutschlands e.V.

VEBU: Tel.: 05 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)
www.vebu.de



Neue Anzeige von Peta

Gegen Tierversuche

„Wie kann man nur zwei schöne Menschen so grausam entstellen?“ mag der Betrachter denken, wenn er auf das aktuelle Anzeigenmotiv von PETA Deutschland blickt: Starmodelle der neuen Kampagne sind das Ehepaar Mirja und Sky du Mont, die mit einem spektakulären Motiv gegen Tierversuche in der Kosmetikbranche protestieren. Das Fotoshooting wurde in den Hamburger Aplanat Studios mit aufwendigen Special Effekts realisiert und vom Fotografen Marc Rehbeck honorarfrei in Szene gesetzt. Rund fünf Stunden wurden benötigt, um Dioden, Blutspuren und Hautreizungen naturgetreu nachzubilden.

Kochen in Deutschland Sachsen kochen am liebsten

In Süddeutschland haben die Menschen offenbar mehr Freude am Kochen als in den nördlichen Bundesländern. Spitzenreiter bei der täglichen Essenszubereitung sind aber die Sachsen. Dies hat eine repräsentative Umfrage des Nürnberger Meinungsforschungsinstituts GfK gezeigt. Ganz traditionell ist in deutschen Familien meist die Frau für die tägliche Essenszubereitung zuständig. Doch auch vielen Männern, vor allem den 30-bis 39-jährigen, bereitet das Kochen Freude. Mit steigendem Alter nimmt das Interesse allerdings ab.



Foto: Polgenhohl



Joseph Wilhelm, der Gründer von Rapunzel Naturkost.

Vortragsreise „Genfrei Gehen“

Für eine gentechnikfreie Welt

Im vergangenen Jahr rief der Gründer der Naturkostfirma Rapunzel, Joseph Wilhelm, eine einzigartige Aktion ins Leben: „Genfrei Gehen“. In sieben Wochen wanderte er für eine gentechnikfreie Welt von Lübeck bis nach Lindau. Der Bio-Pionier begeisterte über 4.000 Menschen mitzuwandern. Nun begibt sich Wilhelm von April bis Juni diesen Jahres in zehn deutsche Städte und hält Vorträge zum Thema „Grüne Gentechnik“. Sein Ziel ist die Aufklärung der Verbraucher, denn nur Wissen verleiht Macht. Die Vortragsreise beginnt am 22. April in Hamburg und endet

am 12. Juni in Freiburg. Joseph Wilhelm besucht außerdem die Städte Hannover, Kassel, Würzburg, Frankfurt am Main, Köln und Berlin sowie München und Stuttgart. Genaue Termine und Veranstaltungsorte gibt es auf www.genfrei-gehen.de.



Gesund am Arbeitsplatz

Mineralwasser trinken

Bestes Getränk zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz ist nach Meinung von 500 befragten Betriebsärzten Mineralwasser (95 Prozent) - gefolgt von Früchte- und Kräutertees (85 Prozent) sowie von Saftschorlen (74 Prozent). Die Mediziner teilen zu 94 Prozent die Ansicht von Ernährungsexperten, dass ausreichendes Trinken für Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz wichtig oder sogar sehr wichtig ist.

Demenzerkrankungen

Folsäuremangel im Alter erhöht Risiko



Wer im Alter an Folsäuremangel leidet, hat wahrscheinlich ein deutlich höheres Risiko für Demenz. Das lässt eine internationale Studie an knapp 520 Menschen über 65 Jahren vermuten. Die Auswertung der Daten zeigte, dass ein Folsäuremangel das Demenzrisiko mehr als verdreifachte. Vermutlich steht der Folsäuremangel mit weiteren typischen Vorboten für Demenz wie Gewichtsverlust und niedrigem Blutdruck in Zusammenhang. Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist sehr empfindlich gegen Hitze und Luft. Reich an Folsäure sind grünes Gemüse, Salate, Vollkornprodukte, Eigelb, Nüsse, Weizenkeime sowie Hülsenfrüchte.

FEINSTE OLIVENÖLE AUS GRIECHENLAND



HELCA Hellenica GmbH & Co. KG

Schafmarktstraße 9 · 89584 Ehingen

Telefon: 07391/77736-80

E-mail: info@helca.de · Internet: www.helca.de





Vegetarische Produkte
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4

Tel.: 05037/9696-0 Fax -26
www.naturversand24.de

Gratis Prospekt



Reformhaus

**Natürlich...
schmeckt es besser**

Das Reformhaus in Ihrer Nähe
finden Sie hier:
www.reformhaus.de

FÜR SIE ENTDECKT



Für Individualisten

Die Stars Asiens vereint Zotter in einer neuen Schokolade: „Tofu und Sake“. Ganz nach dem Prinzip der Natur setzt die Schokoladenmanufaktur auf Vielfalt und Variation. So besteht die einzigartige Komposition aus

Rundkornreis in Sake, gekocht mit mariniertem Tofu. Sesamkrokant und Nüsse setzen zudem kernige Akzente. Last but not least ist das Arrangement mit handgeschöpfter dunkler Almmilchschokolade umgeben. Fazit: Köstliche Schokolade mit virtuoser Füllung entführt in die Welt der Aromen. Im Bioladen, Süßwarenladen und bei www.zotter.at 70-g-Tafel für 2,98 €



Fragen Sie Ihren Fachhändler oder bestellen Sie unter:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH

Höhenstraße 17 · 70736 Fellbach

Telefon: 07 11 / 52 06 - 306 · Fax: 07 1152 06 - 307

E-Mail: ppv@fachschriften.de · Internet: www.ppvverlag.de

Blüenträume



Diesen Monat grünt und blüht es auf unseren Tellern. Und das ist nicht nur optisch ein Augenschmaus. Blüten verleihen Gerichten nämlich eine besondere Note. Die Akteure unseres Drei-Gänge-Menüs sind Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Stiefmütterchen und Rosen. Zu dieser Runde gesellen sich die Verwandten Akazienblütenhonig, Blütenpollen und Sonnenblumenkerne. Damit kredenzen wir Ihnen im Mai einen wahren Blüentraum.

Vorspeise**Spinatsalat mit
Gänseblümchen und
Blütenpollenvinaigrette****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 25 Min.****Pro Portion: ca. 313 kcal/ 1312 kJ, 8 g****EW, 24 g F, 15 g KH**

200 g junger Blattspinat

100 g Sonnenblumenkerne

ca. 10 große gelbe Gänseblümchen

10 Radieschen

3 EL Apfelessig

3 EL Blütenpollen

6 EL Distelöl

4 EL Akazienhonig

Salz

Pfeffer

1. Blattspinat von den Stielen befreien, verlesen, waschen und abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

2. Von 6 Gänseblümchen die Blütenblätter abzupfen. Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Mit Spinat und Blütenblättern vermischen.

3. Für die Vinaigrette Essig, 2 EL Blütenpollen, Distelöl und 2 EL Honig miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit Vinaigrette überziehen. Hälfte der gerösteten Sonnenblumenkerne drüberstreuen und mit verbliebenen Blüten dekorieren. Restlichen Honig, übrige Blütenpollen und restliche Sonnenblumenkerne dazu servieren.

Tipp

Sie können auch weiße Gänseblümchen verwenden.



Foto: T. Pfriem; Rezeptentwicklung: Campus Culinarius; Besteck: WMF

**Tipp****Vitale Pollen**

Blütenpollen sind ein naturbelassenes Produkt. Es handelt sich dabei um den männlichen Blütenstaub, der zur Befruchtung der weiblichen Blüten vorgesehen ist. Sie sind vor allem sehr gesund. In ihnen stecken viele Vitamine und Mineralien sowie 22 Aminosäuren. Blütenpollen können die Verdauung positiv beeinflussen, regen die Gehirntätigkeit an und sind cholesterinsenkend. Sie wirken stärkend und sind Nerven beruhigend. Die kleinen Kügelchen kann man pur essen (etwa einen Esslöffel pro Tag) oder in Müsli oder Joghurt streuen. Sie eignen sich aber auch als Salat-Garnitur. Wichtig: Damit der Körper die Nährstoffe der Pollen gut aufnimmt, sollte man sie gut kauen. Wichtig: Diabetiker, Nierenkranke sowie Allergiker, die auch auf Honig empfindlich reagieren, sollten auf die Pollen verzichten.



Hauptspeise Gefüllter Kopfsalat an gratinierten Kartoffeln

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 25-30 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 276 kcal/ 1159 kJ, 23 g EW, 12 g F, 14 g KH

4 große Kartoffeln
150 g Käse, gerieben
6 Kopfsalatherzen
10 Kapuzinerkresseblüten
10 Blüten Stiefmütterchen
10 Radieschen
1 Bd. Schnittlauch
200 g Hüttenkäse
100 g Frischkäse
je 1 EL gehackten Kerbel, Minze,
Kresse und Petersilie
Salz
Pfeffer
2 EL Blütenpollen
Außerdem
Backpapier



Info

Unbehandelte Blüten

Achten Sie unbedingt darauf, dass die Blüten, die Sie verwenden, nicht mit Dünger oder Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden. Von Pflanzen aus dem Blumenladen ist deshalb abzuraten. Mittlerweile gibt es aber in immer mehr Supermärkten, Gemüseläden und auf dem Markt essbare Blüten zu kaufen. Teilweise sind auch verschiedene Blütenmischungen im Angebot. Wichtig: Die Blumen sollten frisch sein. Sie verwelken relativ schnell. Wenn Sie einen eigenen Garten haben, können Sie Ihre Blüten auch selbst pflücken. Achten Sie allerdings darauf, ob sich in der Nähe angrenzende Felder befinden, die eventuell mit Pestiziden behandelt werden. Sollte das der Fall sein, ist vom Pflücken eher abzuraten.

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben – je vier Mal – blütenförmig auf Backpapier legen, mit Käse bestreuen und im Backofen in ca. 25-30 Min. goldgelb überbacken.

2. Inzwischen Salatherzen gründlich waschen, die inneren Blätter vorsichtig herausbrechen und in feine Streifen schneiden. Von den Blüten jeweils 4 Stück beiseite legen. Von den restlichen Blüten die Blätter abziehen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Hüttenkäse, Frischkäse, Salatstreifen, Blütenstreifen, Radieschen, Schnittlauch und übrige Kräuter gut vermischen. Mit Salz

und Pfeffer kräftig würzen.

3. Füllung mit einem Löffel in das Innere der Salatherzen drücken. Salatherzen leicht zusammendrücken, um sie zu verschließen. Jeweils 1 1/2 Salatherzen mit gratinierten Kartoffelblüten auf Tellern anrichten. Mit übrigen Blüten und Blütenpollen garniert servieren.



Dessert**Marzipan-
Rosenpraline****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 15 Min.****Pro Portion: ca. 624 kcal/ 2613 kJ, 12 g
EW, 35 g F, 60 g KH**

2 unbehandelte rote Rosenblüten
 400 g Marzipan-Rohmasse
 10 Tropfen Rosenwasser
 80 g Puderzucker

1. Von den Rosen die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Mit Marzipanrohmasse, Rosenwasser und Puderzucker gut verkneten.

2. Aus der Masse ca. 2 cm große Kugeln formen und mit zwei Fingern zu Würfel platt drücken. Einige Min. kühl stellen. Pralinen auf Tellern anrichten und mit Rosenblüten dekoriert servieren.

Tipp

Nach Wunsch können Sie die kleinen Schmuckstücke mit dunkler Kuvertüre umhüllen. Dafür einfach Kuvertüre im Wasserbad erhitzen und Würfel damit überziehen. Anschließend zum Trocknen kalt stellen.

**Campus Culinarius – Kochen als Erlebnis**

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinarius mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinarius verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

Kontakt: Campus-Culinarius Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach,
 Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinarius.de





Königin der Gewürze

Vanille ist eines der edelsten Gewürze. Mehr als 400 Aroma-Komponenten sorgen für den feinen Duft und unvergleichlichen Geschmack. Es gibt verschiedene Vanillesorten, die sich in Geschmack und Duft unterscheiden. Welchen Einfluss Sorte, Herkunft, Anbau und Aufbereitung haben können, offenbart das Vanille-Set „Gourmet-Selection“ von Gewürzmühle Brecht. Es enthält drei Schraubröhrchen. In jedem Röhrchen stecken zwei Stangen Vanille einer Sorte: Bourbon-Vanille von den Komoren und von Madagaskar sowie Vanilla planifolia aus Uganda. Alle drei Sorten sind biozertifiziert. *Im Reformhaus für 15 €.*

Für Kinder

Das freut die Eltern, schmeckt dem Kind: Die neuen Tartex Bio-Brottaufstriche für Kinder sind gesund und entsprechen den Geschmacksvorlieben der Jüngsten. „Pastino würzig“ schmeckt fast wie Leberwurst, enthält jedoch nur zwölf Prozent Fett. Die Variante „Pastino tomatig“ schmeckt fruchtig-frisch, leicht süß wie sonnengereifte Tomaten, enthält keinen Zucker und ist mit nur sechs Prozent Fett sehr kalorienarm. *Im Naturkostladen und Reformhaus 200-g-Tube für 2,99 €*



Pfiffig & schnell

Vegetarisch kochen kann so einfach sein, und zwar mit „Würzl Krustenfix“ von Bruno Fischer. Die raffinierte Gewürzmischung ist vielseitig einsetzbar. So lässt sich damit Tofu ganz einfach panieren. Aber auch als Auflaufkruste für Nudel-, Kartoffel- oder Gemüseaufläufe eignet sich das Krustenfix prima. Die Gewürzmischung gibt's obendrein noch in zwei Varianten: pikant und mild. *Im Naturkostladen für 99 Cent .*



Verführerisch lecker

Vitaquell lässt Veggie-Herzen wieder höher schlagen: Gleich drei neue Bio Feinkostsalate sorgen ab sofort für mehr Genuss und Vielfalt auf dem Tisch. „India“ ist lieblich-würzig mit leckeren Ananasstückchen und passt gut zu Kartoffeln und Reis. „Kreta“ ist ein würzig-pikanter Salat. Die raffinierte Kreation mit griechischen Oliven und Paprikastückchen schmeckt prima zu Baguette. Eine pikant-würzige Gemüsemischung ist die Sorte „Puszta“. Paprika, Gurken, Karotten und Sellerie sorgen für die typisch ungarische Note. Tipp: Lecker als würzige Beilage zu knackigem Blattsalat oder zu gegrilltem Schafskäse. Alle drei Salate sind frei von Cholesterin, Ei, Laktose und Gluten. *Im Reformhaus 200-g-Glas für 2,99 €.*

Sieben auf einen Streich

Wer sich für eine nicht für nur eine Fruchtart entscheiden mag, greift lieber zum neuen Direktsaft „Multifrucht“ von Rabenhorst. Das neue Getränk ist nämlich eine Komposition aus sieben köstlichen Direkt-Fruchtsäften: Erntefrische Äpfel, weiße Trauben, Orangen und Ananas harmonisieren mit vollmundigen Mangos, Passionsfrüchten und Acerolakirschen. Obendrein deckt ein Glas des fruchtigen Mixes den Tagesbedarf eines Menschen an Vitamin C. Und das kommt direkt aus den Früchten und ist im Saft nicht extra zugesetzt. *Im Reformhaus und Naturkostladen 750-ml-Mehrweg-Glasflasche für 3,29 €.*



Leckere Sojaprodukte hatten wir schon immer - aber nun sind wir noch

SCHÖNER



Mit Biss

Besonders knusprige Bio-Krokant-Riegel hat Schock im Sortiment.

Es gibt sie in den Varianten

Sesam, Cashew, Erdnuss, Mandel und Kürbis. Die kleinen Snacks sind nicht zu süß und eignen sich prima für zwischendurch. Sie sind eine gute Alternative zu Schokolade und Keksen. Obendrein ist die knackige Vielfalt gluten-, lactose- und cholesterinfrei. *Im Supermarkt.*

Olive trifft Soja

Eine neue leckere Tofuspezialität hat Taifun im Sortiment: Tofu Olive. Oliven sowie verschiedene Kräuter des Südens wie Basilikum, Thymian und Rosmarin geben hier den Ton an. Mit seiner feinen, aromatischen Note eignet sich der Tofu perfekt für Gerichte der mediterranen Küche. In Würfel geschnitten, schmeckt er ausgezeichnet im griechischen Salat oder als Antipasti. Angebraten ist der Tofu auch sehr lecker. *Im Naturkostladen 200-g-Packung für 1,99 €.*



Entdecken Sie das neue Provamel!

Machen Sie sich keine Sorgen. Unsere köstlichen Sojaprodukte bleiben so natürlich und gesund wie immer – und kommen wie gewohnt aus ethisch und ökologisch vertretbarer Landwirtschaft. Am Geschmack haben wir natürlich auch nichts verändert – nur an unserem Outfit: Genießen Sie Provamel mit Stil!

www.provamel.com • 0800 59 59 587



AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT

Mairübchen

Zarte Versuchung

Cremefarben, zierlich, wohlgerundet – kaum zu glauben, dass diese adrette Rübe einst als Arme-Leute-Essen galt. Heute schmückt sich die Mairübe am liebsten mit Karamellnote oder feinsten Marinade und begeistert mit ihrer kulinarischen Eleganz.

Schon im griechischen und römischen Altertum war die Mairübe bekannt. Besonders in Notzeiten diente sie als Grundnahrungsmittel. Später wurde sie durch die Kartoffel verdrängt und geriet in Vergessenheit. Erst jetzt erobert sich das zarte Knollengemüse seinen Platz in der Küche zurück.

Enge Familienbande

Die Mairübe ist klein, kugelig, hat eine helle Schale und weißes Fleisch. Ihr Geschmack reicht von mild bis zart-herb. Sie werden im Frühjahr gesät und haben von Mai bis Juni Saison – daher der Name. Mairübchen sind eng verwandt mit den Teltower Rübchen, die es von Mai bis August auf dem Markt gibt. Die spitz zulaufenden, kleinen Knollen haben einen sehr feinen, leicht süßlichen Geschmack. Ein anderes Mitglied der Speiserüben-Familie ist die Herbstrübe. Sie entwickelt größere Knollen als die beiden frühen Sorten und hat ein herbes, intensives Aroma. Ihre Farbe variiert von violett bis grün, oft ist sie zweifarbig mit weißer Spitze.

Gesunde Knollen

Mairübchen enthalten reichlich Ballaststoffe und sorgen so für einen gesunden Darm. In den Knollen stecken darüber hinaus viele B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Phosphor. Ihren würzigen, leicht rettichartigen Geschmack verleihen den Rüben spezielle ätherische Öle. Diese wirken als natürliches Abwehrmittel gegen Bakterien.

Leckeres Blattwerk

Die jungen Blätter der Mai- und Herbstrüben lassen sich sehr gut als Gemüse verwenden. Im Rheinland hat dieser so genannte „Stielmus“ oder „Rübstiel“ eine lange Tradition. Man verwendet ihn fein gehackt als Salat oder bereitet aus den Stielen und Blättern ein Gemüse zu. Sind an gekauften Rüben noch Blätter dran, können diese ganz einfach mitverwendet werden. Es gibt die Blätter aber auch einzeln zu kaufen.

Küchenpraxis

Einkaufen: Je jünger und kleiner Mairüben sind, desto feiner ist ihr Geschmack. Die Knollen sollten sich fest anfühlen, gleichmäßig gefärbt sein und eine unversehrte Schale aufweisen. Das Grün sollte frisch und zart sein.

Lagern: Bewahren Sie Mairübchen immer getrennt von den Blättern auf. Die Blätter halten sich in einem perforierten Kunststoffbeutel im Kühlschrank ca. 4-5 Tage, die ungewaschenen Rübchen ca. 10 Tage. Blanchiert, gegart oder püriert können Sie Rübchen gut einfrieren.

Verwenden: Mairübchen lassen sich vielseitig verwenden. Besonders gut schmecken sie gedünstet mit etwas Butter, Salz und Zucker, als cremige Suppe, Püree oder überbacken als Auflauf.

Step-by-Step

Mairübchen richtig vorbereiten



Mit einem Messer Blattgrün von den Mairübchen abtrennen.



Schale der Knollen mit einem Sparschäler entfernen.



Je nach Weiterverarbeitung in Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden.

Pfiffige Ideen mit Mairübchen

Rezepte für 4 Personen

Karamellisierte Mairübchen

4 Mairübchen putzen, schälen und in Stifte schneiden. Blätter waschen, trocken schütteln und fein hacken. **2 EL Butter** zerlassen, Rübchen hinein geben und salzen. Sobald sie leicht gebräunt sind mit **2 TL Zucker** bestreuen und unter Rühren goldbraun karamellisieren lassen. **150 ml Weißwein** und **200 ml Gemüsebrühe** angießen und einkochen lassen. Mit **200 ml Sahne** verfeinern und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Mit gehackten Rübenblättern bestreut servieren.

Mairübchen-Cremesuppe

500 g Mairübchen putzen, schälen und in Würfel schneiden. In **1 l Gemüsebrühe** weichkochen. **100 g Crème fraîche** zugeben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und **1 Prise Zucker** abschmecken. **1/2 Bd. Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **2 Scheiben Toastbrot** entrinden, würfeln und in **2 EL Butter** knusprig anrösten. Suppe mit Croûtons angerichtet und mit Petersilie bestreut servieren.

Rheinländischer Stielmus

1 kg Stielmus waschen und trocken schütteln. Zarte Blättchen hacken, Stiele und starke Blattrippen in kleine Stücke schneiden. Gemüse in **500 ml Gemüsebrühe** weich kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kochwasser auffangen. **50 g Mehl** in **2 EL zerlassene Butter** einrühren und hellgelb anschwitzen. Mit **250 ml Milch** und **250 ml Kochwasser** ablöschen und mit Salz und Muskat würzen. Soße etwas einkochen lassen und mit Stielmus zusammen servieren.

Grüner und weißer Spargel

Edles Gemüse gibt sich die Ehre

Spargel ist eines der beliebtesten Frühlingsgemüse. Ob weiß oder grün ist aber Geschmackssache. Grüner Spargel schmeckt würziger, weißer ist etwas zarter. Einen traumhaften Frühlingsgenuss versprechen unsere neuen Rezeptideen mit dem edlen Gemüse.



Edle Soßen fürs edles Gemüse

Ihnen fehlt zum Spargel eine leckere Soße? Wie wär's mit einer dieser Varianten?

Kräutersoße

2 Tomaten • 1 Bd. Kerbel • 1 Schalotte • 150 ml Spargelfond oder Gemüsebrühe • 200 g Frischkäse • etwas geriebene Zitronenschale • Pfeffer

Tomaten putzen, waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kerbel waschen, trockentupfen und Blättchen abzupfen. Schalotte schälen und fein würfeln. Spargelfond mit Frischkäse verrühren. Kerbel, Tomatenwürfel, Schalotte und Zitronenschale zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce Hollandaise

250 g Butter • 2 Eigelb • 100 ml Weißwein • Salz • etwas Zitronensaft • weißer Pfeffer

Butter bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf schmelzen. Butter aufschäumen lassen und Schaum mit einem Löffel abschöpfen. Eigelb und Weißwein in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Geklärte Butter tröpfchenweise unter ständigem Rühren dazugeben. Hollandaise mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Helle Buttersoße

2 Schalotten • 3 EL Weißweinessig • 4 EL trockener Weißwein • 200 g eiskalte Butter • Salz • Pfeffer • 1 Spritzer Zitronensaft

Schalotten abziehen, fein würfeln und mit Essig und Wein in einem Topf aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 2 Min. offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig und auf 1 EL reduziert ist. 2 EL kaltes Wasser zufügen. Butter nach und nach unterschlagen, bis die Soße vollständig gebunden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Majonäse

2 Eigelb • 1 TL Senf • 1 TL Weißweinessig • Salz • Pfeffer • 250 ml Sonnenblumenöl • 2 TL Zitronensaft

Eigelbe, Senf und Essig in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz und Pfeffer zufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Öl erst tropfenweise, dann im dünnen Strahl unter ständigem Schlagen unterrühren. Majonäse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Orangensoße

1 unbehandelte Orange • 400 g Frischkäse • Salz • weißer Pfeffer
Orange waschen, trockenreiben, von der Hälfte der Orange die Schale mit einem Zestenreißer abziehen, Rest der Schale fein abreiben. Orange auspressen. Frischkäse mit Orangensaft und -schale verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpuffer mit mariniertem Spargel

Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

**Pro Portion: ca. 430 kcal/
1800 kJ, 8 g EW, 27 g F, 25 g KH**

Marinierter Spargel

500 g weißer Spargel

200 ml trockener Weißwein

1/2 TL Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

2 EL Speiseöl, z. B. Sesamöl

Kartoffelpuffer

500 g Kartoffeln

70 g Rucola

1 Ei

1 EL geriebene Orangenschale

130 g Crème fraîche mit Kräutern, z. B. von Dr. Oetker

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

6 EL Sonnenblumenöl

1. Spargel waschen, schälen und untere Enden abschnei-

den. Stangen halbieren. Wein mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Spargel in eine Pfanne geben, mit dem Wein übergießen, zum Kochen bringen und in etwa 15 Min. mit Deckel garen. Öl über den heißen Spargel geben.

2. Für die Puffer Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und auf einem Sieb gut abtropfen lassen, eventuell etwas ausdrücken. Rucola waschen, trockentupfen und die Hälfte grob hacken. Kartoffelmasse, gehackten Rucola, Ei, Orangenschale sowie Hälfte der Crème fraîche in einer Rührschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Puffer 1-2 EL von der Kartoffelmasse hineingeben, etwas andrücken und bei schwacher Hitze von beiden Seiten unter einmali-

gem Wenden braun und knusprig braten. Kartoffelpuffer auf einer vorgewärmten Platte verteilen, mit übriger Crème

fraîche bestreichen, mit Spargelstangen belegen und mit restlichem Rucola garniert servieren.



Foto: Dr. Oetker



Spargel-Walnuss-Risotto

Genießergericht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 343 kcal/ 1434 kJ, 9 g EW, 17 g F, 39 g KH

500 g grüner Spargel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g kalifornische Walnüsse

400 ml Gemüsefond

40 g Butter

180 g Risottoreis

125 ml Weißwein

20 g Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Walnüsse hacken. Gemüsefond erhitzen.

2. Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Reis, Zwiebelwürfel und Knoblauch hineingeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Spargel zugeben und nach und nach Gemüsefond angießen. Unter ständigem Rühren in ca. 20-25 Min.

den Reis garen.

3. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten. Walnuss-Butter und Parmesan unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



Walnuss-Omelett gefüllt mit Spargel

Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 280 kcal/ 1171 kJ, 16 g EW, 21 g F, 7 g KH

1 kg weißer Spargel

Salz

2 TL Basilikumpesto

50 g kalifornische Walnüsse

5 Eier

Pfeffer aus der Mühle

4 TL Öl

Basilikumblättchen zum
Garnieren

1. Spargel schälen, waschen und Enden abschneiden. In Salzwasser je nach Dicke der Stangen ca. 8-12 Min. garen. Pesto mit 1 EL Spargelwasser verrühren. Spargel abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto mischen.

2. Einige Walnüsse zum Garnieren abnehmen, hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

3. Restliche Walnüsse fein hacken. Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Walnüsse unterrühren. Für jedes Omelett 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eier-Walnuss-Mischung hineingeben und stocken lassen. Auf jedes Omelett ein Viertel der Spargelstangen geben und Omelett darüber zusammenklappen. Auf diese Weise drei weitere Omeletts backen.

4. Omeletts auf vorgewärmte Teller geben und mit Basilikumblättchen garnieren. Geröstete Walnüsse darüber streuen und sofort servieren.





Foto: California Walnut Commission

Gesunde Stangen

- Spargel ist fett- und kalorienarm sowie cholesterinfrei. Das Gemüse hat einen Wasseranteil von 93 bis 95 Prozent.
- Spargel enthält viel Vitamin A, B, C und E sowie Zink, Kalium und Folsäure.
- Die edlen Stangen wirken appetitanregend, abführend und entwässernd.
- Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die Saponine, senken den Cholesterinspiegel und stärken die Immunabwehr.
- Äußerlich angewendet kann Spargelsud bei Hautunreinheiten und bei chronischen Ekzemen helfen. Eingenommen unterstützt er Entschlackungskuren.
- Die im Spargel enthaltenen Purine (35 mg/100 g) werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Gichtkranke dürfen allerdings nur bis zu 500 Gramm Spargel am Tag essen.

Spargelsalat mit Papaya und Walnüssen

Kalorienarm

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

**Pro Portion: ca. 198 kcal/
824 kJ, 8 g EW, 13 g F, 11 g KH**

1 kg weißer Spargel
Salz

100 g Zuckerschoten

1 kleine Papaya

50 g kalifornische Walnüsse

1 Bd. Rucola

1 Bio-Limette

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

1. Spargel schälen, waschen und Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 6-8 Min. kochen. Spargel abgießen und kalt abschrecken. Spargel gut abtropfen lassen.

2. Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser ca. 1-2 Min. blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Ebenfalls abtropfen lassen.

3. Papaya halbieren, entkernen und schälen. Papaya in Stücke schneiden. Walnüsse grob

hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und auf einen Teller schütten. Rucola abrausen, trockenschütteln und putzen.

4. Limette abspülen, trockenreiben und Schale abreiben, Saft auspressen. Limettensaft mit einer Prise Salz, Pfeffer, Limettenschale und Olivenöl verrühren. Vorbereitete Zutaten mischen und anrichten. Vinaigrette darüberträufeln.





Hirsotto mit Spargel in der Mandelkruste und Korbelsauce

Etwas aufwendig

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

**Pro Portion: ca. 490 kcal/
2053 kJ, 10 g EW, 37 g F, 30 g KH**

Hirsotto

1 Bd. Suppengrün (Möhre, Sellerie und Lauch)

150 ml Hirse

2 EL Butterschmalz, z. B. Butaris

130 ml Gemüsebrühe

2 Tomaten, gehäutet, geviertelt
Kräutersalz

Pfeffer, frisch gemahlen

Spargel

8 Stangen Spargel

Salz

1 Spritzer Zitronensaft

1/2 TL Zucker

4 EL geröstete Mandeln, gehackt

4 EL zerlassenes Butterschmalz

Korbelsauce

1 kleine Zwiebel, in Würfelchen geschnitten

2 EL Butterschmalz

250 g Sahne

1/2 TL Pfeilwurzmehl (alternativ anderes Stärkemehl)

2 Handvoll Korbelsalat

Kräutersalz

Pfeffer, frisch gemahlen

1. Für das Hirsotto Suppengrün putzen, waschen und in Würfelchen schneiden. Hirse mit Möhren- und Selleriewürfeln in But-

terschmalz anschwitzen, dann mit Gemüsebrühe aufkochen lassen, Temperatur verringern und im geschlossenen Topf ca. 20 Min. ausquellen lassen.

2. Tomaten über Kreuz einritzen, für wenige Min. in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und häuten. Tomaten vierteln und mit Lauch unter Hirsotto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hirsotto warm halten.

3. Spargel schälen, waschen, Enden abschneiden und Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. 500 ml kochendes Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft mischen. Spargel darin ca. 20 Min. bei kleiner Hitze gar kochen. Stangen herausnehmen und vom Sud 125 ml abmessen. Gehackte Mandeln in Butterschmalz rösten und den gegarten Spargel darin wenden. Spargel warm stellen.

4. Für die Soße Zwiebel abziehen, würfeln und in Butterschmalz glasig anschwitzen. Mit dem Spargelsud und Sahne ablöschen und einige Min. köcheln lassen. Im Mixer mit Pfeilwurzmehl, Korbelsalat, Salz und Pfeffer aufschäumen. Soße kurz aufkochen lassen.

5. Hirsotto mit Spargel und Soße angerichtet servieren.

Foto: California Walnut Commission

Gebatener Spargel mit Walnüssen aus dem Wok

Vegan

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 230 kcal/ 955 kJ, 12 g EW, 14 g F, 14 g KH

1,5 kg weißer Spargel

500 g grüner Spargel

1 Schalotte

1 kleine rote Chilischote

150 g Kirschtomaten

1 walnussgroßes Stück Ingwer

50 g kalifornische Walnüsse

2 EL Sojaöl

1-2 EL Reiswein

einige Korianderblättchen zum Garnieren

1. Weißen Spargel schälen, waschen und Enden abschneiden. Unteres Drittel der grünen Spargelstangen schälen, Spargel waschen und Enden großzügig abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein schneiden. Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken. Tomaten abspülen und halbieren. Ingwer schälen und fein würfeln. Walnüsse hacken.

2. Sojaöl in einem großen Wok oder einer beschichteten Pfanne

Pasta mit grünem Spargel

Vegane Schlemmerei

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 601 kcal/
2513 kJ, 20 g EW, 21 g F**

450 g grüner Spargel

2 Bd. Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 g Räuchertofu

3-4 EL Sojaöl

150 ml Sojasahne, z. B. Alpro
soya Cuisine

150 ml Gemüsebrühe

abgeriebene Schale von 1/2

unbehandelten Zitrone

Salz, Pfeffer

400 g Nudeln, z. B. Penne

1. Spargel im unteren Drittel schälen und waschen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Beides in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Tofu in feine Würfel schneiden und in 2 EL Öl knusprig braten.

2. Spargel und Lauchzwiebeln im übrigen Öl unter Rühren an-

braten. Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Sojasahne und Brühe zufügen und zugedeckt 5-7 Min. bissfest garen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und unter die Spargelsoße heben. Abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Tofuwürfeln bestreut servieren.

ne erhitzen. Spargel darin unter Wenden ca. 3-5 Min. braten. Nach 2 Min. Tomaten, Schalotte, Chili, Ingwer und Walnüsse zugeben und mitbraten. Mit Reiswein beträufeln und mit Salz abschmecken. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Tipp

Dazu Basmatireis reichen.



Foto: Provamel

Gemüsequiche

Schön für Gäste

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

**Pro Portion: ca. 352 kcal/
1471 kJ, 10 g EW, 19 g F, 35 g
KH**

8 Stangen grüner Spargel

200 g Möhren

Salz

1 P. rund aufgerollter Blätter-
teig aus dem Kühlregal

1 P. Semmelknödel, z. B. Mini-
Knödel von Pfanni

3 Eier

200 ml Sahne

2 EL gehackte Kräuter Basil-

kum, Petersilie, Schnittlauch
Pfeffer

Außerdem

eine Quiche- oder Springform
(26 cm Ø)



Foto: Pfanni

1. Spargel am unteren Stangen-
drittel schälen, waschen und
Enden abschneiden. Möhren
schälen und in 1 cm dicke und
3 cm lange Stifte schneiden.
Spargel und Möhren in einem
Topf in reichlich kochendem
Salzwasser 5 Min. garen. Ge-
müse in ein Sieb abgießen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft
180 °C) vorheizen. Blätter-
teig auseinander rollen und eine
Quiche- oder Springform damit
auskleiden. Spargel, Möhren
und ungegarte Semmelknödel
auf dem Teig verteilen.

3. Eier mit Sahne verrühren.
Kräuter zufügen und mit Salz
und Pfeffer kräftig würzen. Mas-
se über die Quiche gießen. Im
Backofen ca. 35 Min. backen.

Spargelsalat mit Erdbeeren

Frisches Frühlingsgericht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

**Pro Portion: ca. 337 kcal/
1412 kJ, 4 g EW, 28 g F, 5 g
KH**

500 g weißer Spargel

Salz, Zucker

5 EL weißer Balsamico

1 EL Honig

8 EL Olivenöl, z. B. von Bertolli
Pfeffer

500 g Erdbeeren

1 kleines Bd. Brunnenkresse
(ersatzweise 100 g Rucola)

1. Spargel schälen, waschen
und Enden abschneiden. Stan-
gen in etwa 5 cm lange Stücke
schneiden. Etwas Wasser mit
Salz und Zucker aufkochen,
Spargel hineingeben und ca. 15
Min. garen. Stücke aus der Gar-

flüssigkeit heben, abtropfen
und abkühlen lassen.

2. Essig, Honig und Olivenöl
verrühren. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Hälfte des
Dressings über die Spargelstük-
ke geben und marinieren las-
sen.

3. Erdbeeren waschen, putzen
und halbieren. Brunnenkresse
putzen, waschen und trocken-
schleudern. Salatzutaten mit
Spargelstücken und restlichem
Dressing mischen, auf Tellern
oder einer Platte anrichten und
sofort servieren.

Tipp

Garnieren Sie den Salat zusätz-
lich mit essbaren Blüten. Hier-
für eignen sich z. B. Kapuziner-
kresse, Gänseblümchen oder
Schnittlauchblüten.



Foto: Bertolli



Gewinner gesucht!

5 x 1 Spargeltopf mit Knorr zu gewinnen

Wir verlosen fünf Spargel-Feinschmeckersets von Knorr. Jedes Paket enthält einen Spargeltopf von WMF aus Cromargan-Edelstahl mit Glasdeckel und Kocheinsatz im Wert von 50 Euro. Dazu gehören auch die neuen, leichten Spargelsoßen von Knorr. Damit sind Sie perfekt für das Spargeessen mit Freunden und Familie ausgestattet. Mehr Informationen zu Knorr finden Sie unter www.knorr.de.

So geht's

Schicken Sie eine Karte mit dem Stichwort „Spargel“ an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 30. Mai 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Vitaquell

Wir sind die Neuen Vitaquell Ölspezialitäten!



Für jeden Geschmack etwas dabei:

Von mild über nussig bis spritzig und fruchtig

Fauser Vitaquell
22506 Hamburg
info@vitaquell.de
www.vitaquell.de



bewusst gesund genießen



Foto: Fotolia

Blütengewürz

Safran zählt seit jeher zu den edelsten und kostbarsten Gewürzen. Er wird aus den orangeroten Blüthenarben des in Spanien kultivierten Safrankrokus gewonnen. Für ein Kilogramm Safran werden 200 000 bis 400 000 Blüten benötigt. Deshalb gehört er neben Vanille zu den teuersten Gewürzen der Welt. Die Blüthenarben der Krokusart *Crocus sativa* werden von Hand geerntet und anschließend getrocknet.

Safrankrokusse können auch im eigenen Garten wachsen. Wenn ein warmes Jahr mit schönen Herbsttagen bevorsteht, zeigen sie auch ihre Blüten. Zuverlässiger sind sie im Topf zu ziehen und gegebenenfalls an geschützten Stellen oder sogar in Gewächshäusern zu halten. Safran hat einen würzigen, etwas scharfen und honigähnlichen Geschmack. In Europa bekannte Gerichte, die Safran enthalten, sind Risotto alla milanese, schwedische Lussekatter (ein Süßgebäck) und Paella. Im Iran werden besonders Reisgerichte gerne mit Safran verfeinert.

Anregendes Gewürz

Safran enthält Carotinoide, vor allem Crocin, die für die intensive Goldgelb-Färbung verantwortlich sind. Weiter enthält er den Bitterstoff Safranbitter, aus dem sich beim Trocknen teilweise der für das Safranaroma verantwortliche Aldehyd Safranal bildet. Safran belebt, macht heiter und regt die Liebeslust an. Gleichzeitig beruhigt der Edle die Nerven, wirkt krampflösend und hilft bei Harnwegs- und Verdauungsproblemen.

Safran

Rotes Gold

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt. Neben seinem unvergleichlichen Duft und Aroma stimmt Safran heiter und verführt zum Lachen, ganz ohne Nebenwirkungen.

Mandel-Safran-Suppe

4 Personen; ca. 20 Min.

2 Knoblauchzehen • 2 Zwiebeln • 3 EL Olivenöl, z. B. von Bertoli • 150 g Mandeln, gehackt • 500 ml Bio Gemüse-Bouillon • 100 ml Sahne • 2 Döschen Safran, gemahlen • Salz • Pfeffer



Foto: Bertolli

1. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Mandeln zugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze hell dünsten.

2. Gemüse-Bouillon und Sahne zugießen und aufkochen. Safran zufügen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Korianderöl als Topping: Dazu 1 Bd. Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Mit 1 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Garnieren Sie die Suppe zusätzlich mit gerösteten Ciabattascheiben.

Küchenpraxis

Einkaufen: Safranpulver verliert schnell sein Aroma, deshalb lieber Fäden von guter Qualität kaufen. Außerdem tauchen noch heute häufig gefälschte Kurkuma- oder Ringelblumen-Mischungen im Handel auf. Ein geübtes Auge erkennt gefälschte Safranfäden.

Lagerung: Die Fäden sind trocken, luftdicht und kühl aufbewahrt bis zu drei Jahren haltbar.

Verwenden: Sein bestes Aroma entwickelt Safran bei Wärme. Um sein Aroma beim Kochen zu bewahren, sollten Sie ihn erst gegen Ende der Kochzeit zufügen. Am besten die Fäden einige Minuten in etwas warmem Wasser einweichen und dann mit der Flüssigkeit gegen Ende der Garzeit dem Gericht zugeben. Safran eignet sich hervorragend zum Würzen und Färben von z. B. Reisgerichten (Paella), Backwaren, Suppen und Soßen. Da Safran sehr teuer ist, sollten Sie sehr sparsam mit dem Gewürz umgehen. Meist reicht bereits die Zugabe von einer Messerspitze oder ein paar Fäden am Ende der Kochzeit aus, um eine intensive leuchtende Gelbfärbung zu bewirken.



Die fertige Würzmischung mit Safrananteilen ist ideal für Paella. 9-g-Packung mit 3 Beuteln ca. 1,49 € unter www.gourmondo.de.

Safranfäden aus der Region La Mancha gibt es im 1-g-Glas. Ca. 5,39 € unter www.gourmondo.de.



Für genussvolle Stunden!

FACH
SCHRIFTEN
VERLAG
Ratgeber Küchen

die neuen

Küchen

BAUHERREN-RATGEBER

Kochspaß mit Gas
und Induktion



Gewinnspiel mit der
„Küche des Jahres“

Clever planen und
Energie sparen

Jetzt am Kiosk!

Oder unter Telefon 0711/5206-306
oder www.buecherdienst.de
für 4,80 Euro zuzüglich Versandkosten

Tolle Tipps für Küchenkäufer

Haupt-Arbeitszentrum:
Spülen und Armaturen

Kühlen: Alles über No Frost
und Null C

Slovenien € 6,50

BR 0801 • € 4,80 • Österreich € 5,30 • Schweiz € 6,40

Leser und ihre Meinung zum Thema Fleischersatz

Pro & Kontra

Das Thema Fleischersatz wird unter Vegetariern oft kontrovers diskutiert. Die einen lehnen Produkte wie pflanzliche Wurst, Veggie-Hack oder Sojageschnetzeltes aus Überzeugung ab. Andere wiederum schwören auf Tofuwurst und Seitangulasch. Wir fragten unsere Leserinnen und Leser nach ihrer Meinung. Die meisten waren positiv gegenüber Fleischersatz eingestellt. Einige der zahlreichen Meinungen können Sie hier nachlesen.

Pro

Kann Interesse wecken

In Anbetracht des maßlosen Fleischverzehrs bin ich sehr verwundert, dass die Ersatzprodukte Anstoß erregen können. Ich bin Vegetarierin geworden, weil mir die Tiere Leid tun. Fleischersatzprodukte gab es vor einigen Jahren noch nicht in der vielfältigen Auswahl wie heute. Mir haben sie dank der Rezeptvielfalt von Vegetarisch fit! nicht gefehlt. Aber ich kenne Menschen, die es als Verzicht ansehen würden, wenn das gewohnte Stück Fleisch auf dem Teller fehlt. Wenn man das Interesse dieser Leute an vegetarischer Ernährung mit Ersatzprodukten wecken kann, ist das gut. Für mich ist es besonders wichtig, dass die Nahrung, die uns am Leben hält, nicht ein qualvolles Dasein und den Tod eines anderen Lebewesens mit sich bringt. Ich kenne die Gründe nicht, die gegen Fleischersatzprodukte sprechen, denn schließlich schaden sie weder Mensch noch Tier.

Renate Rychlik, Berlin

Hilft Einsteigern

Ich verstehe nicht, weshalb einige Vegetarier und Veganer aus „Überzeugung“ gegen Fleischersatz sind. Mir ist bewusst, dass viele diese Produkte abstoßend finden, weil sie in ihrer Konsistenz und ihrem Geschmack Fleisch zu sehr ähneln. Na und? Wichtig ist doch, dass es kein Fleisch ist. Fleischesser haben ebenfalls eine seltsame Einstellung zu diesen Lebensmitteln. Viele von denen meinen, dass Vegetarier statt die Imitate dann doch lieber Fleisch essen sollten. Sie verstehen eben die Gründe nicht. Dabei kann Fleischersatz sehr nützlich sein, z. B. für Einsteiger, die zunächst nicht wissen, was sie kochen sollen. Mit Soja-Schnetzel und Co. können sie erst einmal weiter ihre Lasagne oder Spaghetti Bolognese machen, bis sie sich in der vegetarischen Küche etwas besser auskennen. Auch in der Gesellschaft von Fleischessern können Sojaburger und Konsorten nützen. Beim Grillen beispielsweise mit Freunden sind Tofuwurstchen sehr praktisch. Selbstverständlich bringe ich eine Alu-Grillschale mit, damit meine Würste nicht im Schweinefett landen.

Melanie Ryan, Westcliff-on-Sea (England)

Ab und zu esse ich ein Sojawurstchen

Auf Fleischersatz bin ich nicht angewiesen. Ab und zu aber esse ich gern mal ein Sojawurstchen. Den pflanzlichen Fleischersatz halte ich für wertvoll, wenn es darum geht, Fleischesser für die vegetarische Lebensweise zu gewinnen.

Gerhard Büschel aus Tübingen-Bühl



Foto: Edyta Pawlowska - Fotolia

Tolles Angebot

Ich finde die Debatte um Fleischersatz genauso sinnlos wie die um Kunstpelz. Die einen meinen, Kunstpelz könne dazu animieren, Echtpelz zu tragen. Andere sind der Überzeugung, Kunstpelz verdeutliche, dass es auch ohne Tiere geht. So verhält es sich mit dem Fleischersatz. Ich finde es gut, dass es mittlerweile ein umfangreiches Sortiment an pflanzlichen Fleischersatzprodukten gibt. So gehören Grillpartys, auf denen man dem vegetarischen Gast „nur“ Gemüse anbieten konnte, der Vergangenheit an. Und wenn Fleischesser die Produkte probieren, stimmen sie in der Regel zu, dass man Sojawurst und Co. kaum noch vom Original unterscheiden kann. Gerade auch, wenn es in der Küche mal schnell gehen muss, peppen Fleischersatzprodukte ein einfaches Gericht unheimlich auf. Mittlerweile hat sich sogar eine richtige Industrie entwickelt, die auch Arbeitsplätze geschaffen hat. Darauf können Veggies stolz sein. Allerdings wäre es begrüßenswert, wenn die Firmen einheitliche Labels für ihre Produkte entwickeln würden, z. B. ob ein Produkt vegan ist oder nicht.

Mechthild Mench aus Southport (England)

Schmeckt toll

Ich sehe für mich keinen Grund, Fleischersatzprodukte nicht zu essen. Sie schmecken mir sehr gut und sind einfach zuzubereiten. Ich lehne Fleisch nicht des Geschmacks wegen ab, sondern weil dafür Tiere leiden und sterben müssen. Deshalb finde ich es nicht schlimm, dass die Sojaschnitzel und Co. an Fleisch erinnern. Außerdem denke ich, es hilft Fleischessern dabei, auf eine vegetarische Kost umzusteigen. Es ist mir jedes Mal eine Freude, das erstaunte Gesicht eines Freundes zu sehen, wenn ich ihm ein vegetarisches Hacksteak serviere.

Philipp Adrain aus Heidenheim

Man kann tolle Gerichte damit zubereiten

Großes Lob an die Vegetarisch fit! Ich koche seit 1993 aus den Hefen vieles nach und habe so viel über Soja, Seitan und andere Produkte erfahren. Jetzt koche ich viele Gerichte mit diesen Zutaten wie Lasagne oder vegetarische Schnitzel. Und: Alle bei uns zu Hause sind begeistert, auch Gäste – darunter hin und wieder Fleischesser. Ich gebe sogar einige Rezepte weiter. Obendrein sind meine Gesundheitswerte, seit ich Fleisch und tierische Fette verbannt habe, normal.

Waltraut Lorber aus Landstrom

Kontra

Vermisse diese Lebensmittel nicht

Die Bezeichnung „Ersatz“ ist unglücklich gewählt, denn sie fordert zu Vergleichen heraus. Vor allem wird damit vermittelt, dass vegetarische Produkte ein Behelf sind, eben nur zweite Wahl. Ich denke, wir sollten nicht in solchen Kategorien wie „Fleischersatz“ denken und handeln. Einige Menschen, die sich in der Umstellungsphase befinden, meinen vielleicht, dass sie solche Produkte bräuchten. Da bin ich anderer Meinung: Ich habe Sojaschnitzel und dergleichen vor 25 Jahren nicht vermisst. Zudem verspüre ich einen gewissen Widerwillen, ja manchmal auch Ekel, wenn ich Tofuwurstchen oder Sojagulasch lese, da ich dabei immer an Fleisch denken muss.

Jutta Montenbruck per E-Mail

Man muss konsequent sein

Ich denke, wenn man sich für die vegetarische Ernährung entscheidet, dann sollte man konsequent sein. Das heißt, Lebensmittel, die an Fleisch erinnern, gehören nicht auf den Speiseplan. Man würde sich und seinen Körper sonst nur selbst betrügen. Man suggeriert seinem Körper Fleischkonsum und er stellt sich darauf ein. Ähnlich verhält es sich ja auch mit dem Süßstoff. Aber: Jeder sollte für sich die Entscheidung selber treffen, ob ja oder nein.

Inge Draheim aus Lübbecke



Foto: Henri Schmit - Fotolia

Gemüse in der Hauptrolle

Jetzt im Mai heißt es wieder zugreifen. Auf den Märkten locken nämlich wieder viele Sorten Gemüse. Unser Tipp: Knackig frisch und schön bunt sollte es sein. Saison haben jetzt vor allem Lauchzwiebeln, Kartoffeln, Spinat, Spargel und Kohlrabi.



Foto: The Greenery



Foto: Bergader Privatkäseerei

Käse-Gemüserösti

Klassiker

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 375 kcal/ 1572 kJ, 16 g EW, 18 g F, 31 g KH

500 g Kartoffeln
150 g Möhren
150 g Zucchini
1 Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Eier
2 EL Haferflocken
200 g Weichkäse, z. B. Bonifaz
Basilikum
Olivenöl
2 Tomaten
1 Handvoll Rucola

1. Kartoffeln und Möhren schälen. Hälfte der Kartoffeln fein, die andere Hälfte grob raspeln. Möhren grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls raspeln. Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

2. „Gemüseraspeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier

und Haferflocken unter die Mischung rühren. Käse in kleine Würfel schneiden und gut mit der Kartoffelmischung vermengen.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Taler portionieren und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Rösti aus der Pfanne nehmen und kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

4. Tomaten putzen, waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschütteln. Rösti auf Tellern angerichtet und mit Tomatenscheiben und Rucola garniert servieren.

Tipp

Dazu passt Tomaten-Frisée-Salat mit Balsamico-Olivenöl-Dressing.



Foto: iglo

Asiatisches Sojabohnen-Chili

Schneller Genuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 514 kcal/ 2149 kJ, 22 g EW, 25 g F, 51 g KH

2 große Möhren
4 Lauchzwiebeln
1 Stangensellerie
2 rote Paprika
150 g Kirschtomaten
2 P. Tofu
300 g Zuckermais aus der Dose
300 g TK-Sojabohnen, z. B. iglo vivactiv Sojabohnen pur & knackig
etwas Kokosmilch
Curry, Chilisoße, Sojasoße
Petersilie zum Garnieren

1. Möhren schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Restliches Gemüse in beliebige große Stücke, Tofu in Würfel schneiden und Kirschtomaten

halbieren. Mais abtropfen lassen.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Möhren kurz darin anbraten. Sobald diese Farbe angenommen haben, Gemüse dazugeben und alles gut andünsten.

3. Tofustücke, Sojabohnen und den Zuckermais untermengen und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Curry, Chilisoße und Sojasoße nach Belieben würzen. Einmal aufkochen lassen und mit Petersilie dekoriert servieren.

Tipp

Baguette passt sehr gut zu dem Sojabohnen-Chili.



Foto: Mazzetti

Balsamico-Risotto

Für Genießer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

**Pro Portion: ca. 420 kcal/
1460 kJ, 17 g EW, 13 g F, 54 g
KH**

1-2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
250 g Kirschtomaten
3 EL Balsamico, z. B. Mazzetti
L'Originale „Rustico“
2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 Bd. Rauke
2 EL Parmesankäse, gerieben
4 EL Parmesankäse, gehobelt

1. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Tomaten putzen und waschen. Zwiebeln und Tomaten in Essig marinieren.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Reis darin glasig dünsten. Brühe

nach und nach zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 15-20 Min. garen.

3. Rauke putzen, waschen, grob hacken. Marinierte Zwiebeln und Tomaten 5 Min. vor Ende der Garzeit ins Risotto geben. Rauke und geriebenen Parmesan unterheben. Nochmals abschmecken. Portionsweise mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.



Sojabohnen-Rohkostsalat mit Kürbiskernöl-Dressing

Schnell & einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 306 kcal/
1278 kJ, 6 g EW, 27 g F, 10 g
KH**

Salat

100 g Blattspinat

100 g TK-Sojabohnen, z. B. iglo vivactiv Sojabohnen pur & knackig

100 g Rucola

100 g Eisbergsalat

1 Möhre

30 g weißer Rettich

30 g rote Paprika

Dressing

1 Handvoll Basilikum

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 ml Kürbiskernöl

1/8 l Weißweinessig

Saft von 2 Limetten

25 g Schnittlauchröllchen

1 TL Dijonsenf

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

1. Blattspinat putzen, verlesen und waschen. Sojabohnen nach Packungsanweisung zubereiten, abschrecken und kalt stellen.

2. Salatblätter gut waschen, trockenschleudern und mit Spinat in feine Streifen schneiden. Möhre, Rettich und Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit Salat- und Spinatstreifen vermengen und kalt stellen.

3. Für das Salatdressing Basilikum waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Kürbiskernöl mit Weißweinessig vermengen und mit Limettensaft, Basilikum, Schnittlauch, Knoblauch, Dijonsenf, Meersalz und Pfeffer mischen. Salat mit Dressing vermengen und rasch servieren.



Foto: iglo



Foto: Weihenstephan

Gratin in drei Farben in Käse-Sahne gebacken

Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 30-40 Min Backzeit

Pro Portion: ca. 360 kcal/ 1512 kJ, 25 g EW, 21 g F, 19 g KH

250 g Kartoffeln

250 g Zucchini

250 g feste Tomaten

Öl für die Form

200 g Gouda

200 ml Sahne, z. B. von

Weihenstephan

2 Eier

400 ml Milch

2 EL Rosmarin gehackt

Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ca. 5-7 Min. bissfest kochen. Zucchi-

ni und Tomaten putzen, waschen und ebenfalls in gleichmäßige Scheiben schneiden. Kartoffeln abwechselnd mit Zucchini- und Tomatenscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Käse reiben und zusammen mit Sahne, Eiern und Milch in einer großen Schüssel vermengen. Anschließend mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Käse-Sahne-Soße über das Gratin geben und im Backofen ca. 30-40 Min. backen.

Für Küchen-Philosophen.

schwecke.mueller



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

Sorgt für kulinarische Erkenntnis. Unser mild-fruchtiges Manira-Olivenöl. Traditionell arbeitende Kleinbauern auf der Peloponnes bringen die frisch von Hand geernteten Oliven umgehend in regionale Mühlen, wo sie schonend gepresst werden. Ein Genuss. Erhältlich in Ihrem Bio-Fachgeschäft. Weitere Infos unter www.rapunzel.de



RAPUNZEL. Wir machen Bio aus Liebe.

Thermoskannen

Hot & cool

Ob auf der Fahrradtour, beim Bergwandern oder Picknick – mit an Bord sollte auch immer eine Thermoskanne sein. Sie sorgt an warmen Tagen für kühle Erfrischung oder hält heißen Kaffee bereit.



Thermosflasche von Sagaform

Die Clevere

Multifunktional – so lässt sich die Thermosflasche von Sagaform beschreiben. Sie besteht aus Edelstahl, ist sehr robust und mit einer gummierten Grifffläche ausgestattet. Das Highlight versteckt sich im Flaschenboden: Darin befindet sich ein Einsatz mit einem Behälter für Milch und Zucker. So kann jeder seinen Tee oder Kaffee individuell zubereiten. Obendrein verfügt die Flasche auch über zwei Trinkbecher. Das macht sich besonders beim romantischen Picknick im Park gut. Das Fassungsvermögen beträgt 750 Milliliter. *Im Fachhandel für 39,50 €.*

„isoBottle“ von alfi

Der Outdoor-Star

Ob beim Mountainbiken oder beim gemütlichen Picknick – die „isoBottle“ von Alfi hält Getränke lange schön heiß. Im Härtest bei vier Grad Celsius zeigte die Sportliche ihr ganzes Können. Drei Stunden hält sie bei diesen Temperaturen Getränke heiß. Für perfekte Isolierfunktion sorgt der doppelwandig verarbeitete Edelstahl der Flasche. Zusätzlich dient ein Luftvakuum als Isolator. Auch sehr überzeugend ist der Pop-Up-Deckel: Der patentierte Trinkverschluss mit Arretierfunktion hält den Deckel im geöffneten und geschlossenen Zustand und lässt sich mit nur einer Hand bedienen. Die Thermosflasche ist auch zum Kühlhalten z. B. von Eistee geeignet. Es gibt sie in verschiedenen Designs und Größen. *Im Fachhandel 0,35-Liter-Flasche für 19,95 €, 0,5-Liter-Flasche für 22,90 €.*



Isolierflasche „Captain“ von Emsa Die Klassische



Die Isolierflasche „Captain“ von Emsa macht optisch einiges her: Ihre klassische Form glänzt mit dekorativen blauen Kunststoffelementen an Boden und Becher. Daneben ist die attraktive Edelstahl-Flasche mit praktischem Schraubverschluss ein zuverlässiger Begleiter, der Getränke dicht, auslauf- und tropfsicher verschlossen hält. Der besondere Bedienkomfort: Zum Ausgießen muss der Verschluss nicht komplett aufgeschraubt werden – eine Umdrehung genügt. Für den kleinen oder großen Durst steht die Robuste gleich in vier praktischen Größen von 0,35 bis 1 Liter bereit. *Im Fachhandel zwischen 11,99 und 18,99 €.*

Thermosflasche „Keep Cool“ von Pylones Die Coole

Wer diese Thermosflasche aus dem Rucksack holt, sorgt für große Augen. „Keep Cool“ von Pylones ist nämlich ein exzellentes Beispiel dafür, dass Thermoskannen nicht nur kühl halten, sondern auch cool aussehen können. Zugleich lässt sich in der Farbenfrohen aber auch heißer Tee oder Kaffee aufbewahren. Die Thermosflasche besteht aus Metall und ist in neun Designs erhältlich. *Im Fachhandel oder bei www.collinarium.de 500-ml-Flasche für 28 €.*



„Free Your Mind Trinkflasche“ von Sigg Die Praktische



Die Trinkflasche „Free Your Mind“ von Sigg überzeugt durch ihre Isolierfunktion. Ganze sechs Stunden hält sie heiße Getränke warm und zwölf Stunden kalte Getränke frisch. Die doppelwandige Thermoskanne der Serie „Fashion Line“ besteht aus Edelstahl und verfügt über eine Vakuum-Isolation. Integriert ist ein doppelwandiger Trinkbecher. Der Drehverschluss ermöglicht einfaches Ausgießen und ist leicht zu reinigen. Außerdem überzeugt „Free Your Mind“ optisch mit ihrem modernen Muster-Design. *Im Fachhandel 0,75-Liter-Flasche für 30 €.*

Anzeige

Mitgliedschaft VEBU plus

Der VEBU bietet jetzt eine neue Mitgliedschaft an: „Vebu plus“. Sie hat die gleichen Vorteile wie die VEBU-Mitgliedschaft, z. B. die Nutzung zahlreicher Rabattangebote bei den VEBU-Card-Partnern (Vegetarische und vegane Versandfirmen, Restaurants, Hotels etc.) oder der Ernährungsberatungs-Hotline. Darüber hinaus gibt es als VEBU plus-Mitglied die Zeitschrift „Vegetarisch Fit!“ im besonders günstigen Abo. (Sie sparen über 15 € gegenüber Einzelbezug.) Infos zu weiteren Angeboten und Leistungen unter www.vebu.de

Ja, ich möchte VEBU plus-Mitglied werden und erhalte ab sofort 4 x „natürlich vegetarisch“ und 12 x „Vegetarisch fit!“ jährlich bequem frei Haus.

Sie sind bereits VEBU-Mitglied? Kein Problem: Einfach nachfolgend ankreuzen, alles andere erledigen wir für Sie!

Ich möchte wechseln:

☐ von VEBU-Mitglied zu VEBU plus-Mitglied

Name, Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort/ggf. Land:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsjahr/Beruf

(Angaben freiwillig):.....

Mitgliedschaft als (Ein höherer Beitrag auf freiwilliger Basis ist herzlich willkommen und kann beliebig festgesetzt werden.):

☐ Einzelperson € pro Jahr (mind. 60,- €, Ausland 73,80 €)

☐ Familie € pro Jahr (mind. 65,- €, Ausland 78,80 €)

PartnerIn (Name, Vorname, Geburtsjahr):

Kind/er bis 18 Jahre (Name, Vorname, Geburtsjahr):

☐ Einzel ermäßigt 50,- € pro Jahr (ein entsprechender Nachweis liegt bei)

Meinen Beitrag zahle ich bequem per Bankeinzug (nur Inland). Bitte helfen Sie uns, erhebliche Verwaltungsarbeit zu sparen und wählen Sie nach Möglichkeit diese Zahlungsart. Vielen Dank!

Konto-Nr./BLZ:

Name/Sitz des Geldinstituts:

Datum/Unterschrift:

☐ Zahlung auf Rechnung (Bitte nur in Ausnahmefällen!)

Eine Kündigung ist mit dreimonatiger Frist zum Jahresende möglich.

Einsenden an: Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU), Blumenstr. 3, 30159 Hannover, Tel. 0511-3632050, Fax 0511-3632007

Getreide mal anders

In der vegetarischen Küche spielt Getreide eine große Rolle. Aus diesem Grund haben wir den Dinkel zum Hauptakteur unserer Mai-Kochschule erkoren. Das Dinkel-Risotto kann sich wahrlich sehen lassen. Es ist umwerfend gut und sehr delikat.

Foto: M. Anselm; Teller: Arzberg; Tischläufer: Duni

Dinkelrisotto mit getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 75 Min.

Pro Portion: ca. 734 kcal/ 3072 kJ, 25 g EW, 27 g F, 85 g KH

25 g Butter

350 g Dinkel

3 Schalotten

150 g getrocknete Tomaten in Öl

125 ml trockener Weißwein

500 - 750 ml Gemüsebrühe

150 g Crème double

100 g Parmesan, gerieben

Salz

Pfeffer

2 Tomaten

einige Stiele glatte Petersilie



Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinarius zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



Tipps von den Profis

- Wein und Speisen sollten harmonisieren und sich nicht gegenseitig erdrücken. Zum Kochen bietet sich daher ein fülliger Weißwein an, z. B. ein Grauer Burgunder oder ein Riesling mit seiner ausgezeichneten Säure und feinen Restsüße.
- Sie können auch Grünkern verwenden. Die Garzeit verringert sich um ca. 25 Min.
- Alternativ können Sie das Risotto auch mit Weizen oder Kamut zubereiten.



1. Butter in einem Topf erhitzen. Dinkel darin wenige Min. anbraten.

2. Schalotten abziehen und in feine Würfelscheiden. Schalotten zum Dinkel geben und kurz mit braten. In Öl eingelegte getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen und Tomaten klein schneiden. Tomatenstücke zum Dinkel geben und ca. 2-3 Min. mit anschwitzen.

3. Mit Weißwein ablöschen und ständig rühren. Wenn der Wein vom Dinkel aufgesogen ist, etwas Gemüsebrühe auffüllen und weiter rühren. Wieder etwas Brühe angießen und vom Dinkel unter ständigem Rühren aufsaugen lassen. Das Ganze wiederholen, bis die Brühe verbraucht ist.

Das dauert ca. 50 Min..

4. Crème double unterrühren. Etwas von dem Öl der getrockneten Tomaten zugeben. Noch mal ca. 10 Min. köcheln lassen. Der Dinkel sollte einen leichten Biss haben.

5. Parmesan unter das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Von den Tomaten Strunk entfernen. Über Kreuz einritzen und für ca. 3-4 Min. in kochendes Wasser geben. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Tomaten häuten, entkernen und in feine Streifen schneiden. Risotto auf Tellern anrichten, mit Tomatenstreifen und Petersilie garniert servieren.

Für Feinschmecker

Pflanzenöle geben mit ihrem fein-aromatischen Geschmack Speisen eine besondere Note. Wir stellen Ihnen hier sechs ausgefallene Spezialitäten für die vegetarische Küche vor, außerdem drei edle Olivenöle, die jedes für sich eine geschmackliche Entdeckung sind.



Leindotteröl – die milde Alternative

Leindotter war bis ins 18. Jahrhundert in Deutschland eine sehr verbreitete Ölpflanze. Ursprünglich wuchs es als gelb blühendes Unkraut im Lein. Man begann es erst dann getrennt zu kultivieren, als man entdeckte, dass seine reifen Samen ein wertvolles Öl enthalten.

Leindotteröl gewinnt man durch das Pressen der Samen. Es besitzt einen delikaten und würzigen Geruch und eine gelbgrüne Farbe. Sein fruchtiger Geschmack hat eine deutliche Note nach Erbsen.

Das Öl ist ernährungsphysiologisch besonders wertvoll. Mit seinem hohen Gehalt an der wertvollen Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) kommt es dem gesunden Leinöl am nächsten. Außerdem enthält Leindotteröl 20 Prozent Linolsäure, reichlich Vitamin E und viele natürliche Antioxidantien.

In der Küche

Leindotteröl ist die milde Alternative zum intensiv schmeckenden Leinöl. Daher passt es gut zu Salat oder eignet sich zum Abrunden von Gemüse. Wie Leinöl ist es eine hervorragende Ergänzung zu Pellkartoffeln und Quark. Es sollte kühl und dunkel gelagert und rasch verbraucht werden.

Kürbiskernöl – Aroma pur

Kürbiskernöl ist ursprünglich eine Spezialität aus der Steiermark, wo traditionell der Ölkürbis angebaut wird. Dieser Kürbis ist eine besondere Züchtung. Er enthält wenig Fruchtfleisch, dafür aber viele schalenlose Kerne mit einem hohen Fettgehalt. In aller Regel werden die Kerne vor dem Pressen geröstet, das verstärkt den Geschmack des Öles. Für einen Liter Öl braucht man die Kerne von etwa 30 bis 50 Kürbissen.

Dunkelgrün und ein intensiv nussiger Geschmack – das sind die Merkmale des Kürbiskernöls. Es besteht zu 52 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem Linolsäure.

In der Küche

Das aromatische Kürbiskernöl ist ein Würzöl, d. h. bereits wenige Tropfen, z. B. an einem Salatdressing, verleihen dem Gericht einen tollen Geschmack. Zudem eignet es sich zum Abschmecken von Gemüsegerichten, Soßen und Suppen. Besonders lecker: eine Kürbissuppe vor dem Servieren mit ein paar Spritzern Öl verfeinern. Es sollte nicht erhitzt werden, da hohe Temperaturen seine Inhaltsstoffe zerstören und das Öl bitter machen. Das Öl sollte lichtgeschützt und kühl gelagert werden.

Walnussöl – GrüBe aus Frankreich

Vor allem die französische Küche schätzt das Walnussöl sehr. Kein Wunder, hat doch dort der Anbau von Walnüssen eine sehr lange Tradition. Das Öl entsteht durch das schonende Pressen der Walnusskerne. Zwei Varianten sind im Angebot: Walnussöl aus ungerösteten oder aus frisch gerösteten Nüssen.

Walnussöl hat ein köstlich nussiges Aroma – entweder cremig weich bei der ungerösteten oder kräftig aromatisch bei der gerösteten Variante. Es ist bernsteinartig mit einem warmen Brauntönen. Weltweit wird es als echte Delikatesse geschätzt, auch wegen seiner Zusammensetzung. Es enthält einen sehr hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zudem ist es reich an Vitamin E, Provitamin A und D sowie Lecithin.

In der Küche

Auch das Walnussöl kommt am besten in der kalten Küche, z. B. in Salaten, zur Geltung. Vor allem in Verbindung mit Feldsalat schmeckt es hervorragend. Man kann mit ihm aber auch kurz vor dem Servieren Gemüsegerichte, Soßen und Suppen prima abrunden. Es ist zudem einen Versuch wert, Desserts wie Eis oder Crêpes damit zu verfeinern.

Tipp

Greifen Sie zu nativen, naturbelassenen Ölen, die kalt gepresst und nicht raffiniert wurden. In Bio-Qualität gibt es sie vor allem im Naturkosthandel oder Reformhaus. Diese hochwertigen Öle sollten nicht erhitzt werden, damit alle wertvollen Inhaltsstoffe und der Geschmack erhalten bleiben.

**Hanföl – kein bisschen verboten**

Hanföl wird aus den kleinen, von einer harten Schale umgebenen Hanfsamen durch Pressung gewonnen. Man kann es bedenkenlos verwenden, denn die Samen enthalten – anders als das Harz der Pflanze – kaum THC und haben daher auch keine berauschende Wirkung.

Aufgrund seiner einzigartigen Zusammensetzung gilt Hanföl als eines der wertvollsten Speiseöle. Es hat einen ausgeprägt nussigen Geschmack. Und eine grünbraune Farbe. Hanföl hat einen hohen Anteil von bis zu 90 Prozent an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem an Linol- und Linolensäure. Dabei enthält es nicht nur die Alpha-Linolensäure, sondern auch die besonders hochwertige Gamma-Linolensäure.

In der Küche

Hanföl ist aufgrund seines aromatischen Geschmacks das ideale Öl für die kalte Küche, z. B. für Salate, Marinaden oder Aufstriche. Es lässt sich auch prima als Würzöl nutzen und rundet somit Gemüsegerichte, Suppen und Soßen delikats ab. Hanföl besser nicht hoch erhitzen, da es durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sehr hitzeempfindlich ist.

Arganöl – Marokkos großer Schatz

Arganöl ist eine marokkanische Spezialität. Traditionell gewinnen es Berberfrauen aus den Samen der Arganfrüchte. Die Arganie ist ein Baum, der ausschließlich im Südwesten Marokkos wächst. Um einen Liter Öl zu gewinnen, müssen die Frauen 30 bis 50 Kilo der Früchte von Hand aufschlagen und den mandelartigen und ölhaltigen Kern entfernen. Dieser wird traditionell vor der Pressung geröstet, es gibt aber auch die ungeröstete Variante.

Das edle Öl hat ein feines, mild nussiges Aroma und eine gelbbraune Farbe. Mit einem Anteil von rund 80 Prozent an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist es ein besonders hochwertiges und gesundes Öl.

In der Küche

Mit seinem nussigen Geschmack passt das Arganöl perfekt zu Salaten. Entsprechend seiner orientalischen Herkunft, rundet es zudem perfekt Gerichte wie Tajine, Couscous oder Taboulé ab und gibt auch Gemüsegerichten eine feine Note. Allerdings sollte das Arganöl hier nur als Würzöl verwendet, d. h. zum Abschmecken genutzt werden. Generell empfiehlt es sich, das Berberöl nicht zu erhitzen, um die hitzeempfindlichen Fettsäuren nicht zu zerstören.

Sesamöl geröstet – fernöstliches Aroma

Die Sesampflanze ist vermutlich die älteste Ölpflanze der Erde. Unzählige der kleinen Samen liegen in einer großen Kapsel, die sich erst öffnet, wenn ihr Inhalt reif ist. Damit bei der Ernte der kleinen Körnchen nicht allzu viele verloren gehen, erfolgt sie sogar meist noch in Handarbeit. Sesamöl gibt es ungeröstet und geröstet – für Letzteres werden die Saaten vor dem Pressen angeröstet.

Das intensiv gelbe Öl hat durch die Röstung der Saaten einen sehr nussigen und aromatischen Geschmack. Es hat einen hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit einem sehr ausgewogenen Fettsäuremuster.

In der Küche

Geröstetes Sesamöl lässt sich aufgrund des intensiv nussigen Geschmacks prima als Würzöl verwenden. Meist reichen schon ein paar Tropfen, um Speisen ein herrliches Aroma zu verleihen. Es passt hervorragend zu allen asiatischen und orientalischen Gerichten. Probieren Sie das Öl auch über Bratkartoffeln oder gebackene Bananen geträufelt. Raffiniert: Süßspeisen und Desserts erhalten durch das Öl einen exotischen Geschmack.



Olivenöle – unterschiedlich wie Wein

Bei Olivenölen ist es wie beim Wein – jedes schmeckt anders. Ihr Geschmack wird geprägt durch das Anbaugebiet, das Klima sowie die Bodenbeschaffenheit, aber auch durch die Olivensorte und den Umgang mit den Früchten bei Ernte und Pressung. Wir stellen drei Öle aus biologischem Anbau vor.

Spanien

Der größte Olivenölproduzent der EU ist Spanien. Vor allem im sonnenverwöhnten Andalusien, ganz im Süden des Landes, reifen die meisten Oliven heran. Von dort kommt auch das Bio-Olivenöl nativ extra von Vitaquell, das aus den Oliven der Sorten Arbequina, Hojiblanca und Picuda gewonnen wird.

Das grüngelbe Öl hat eine fruchtige und milde Note. Es passt sehr gut zu mediterranen Salaten und gibt z. B. Tapas und der beliebten Gazpacho den landestypischen Geschmack. Im Reformhaus, 0,5-l-Flasche, 7,95 €.

Tipp

Beim Olivenöl gibt es verschiedene Qualitätsstufen. Die beste Qualität trägt die Bezeichnung „Natives Olivenöl extra“.

Griechenland

Die sonnenverwöhnte Halbinsel Peloponnes im Süden Griechenlands ist ideal für den Anbau von Olivenbäumen. Für das Bio-Olivenöl nativ extra „Manira“ von Rapunzel bauen dort rund 300 Kleinbauern eine der bekanntesten und besten griechischen Olivensorten an, die Koroneiki.

Das Manira Olivenöl hat einen mild fruchtigen Geschmack und duftet nach fruchtigem Grün. Es verleiht allen Gerichten eine frische Note. Besonders gut passt es zu mediterranen Gerichten, vor allem Salaten, eingelegtem Gemüse, Feta und Weißbrot. Im Naturkostladen, 0,5-l-Flasche, 8,99 €

Italien

Das Bio-Olivenöl nativ extra von Bio Planète stammt aus dem sonnigen Süden Italiens. In der Region Apulien, die im Sporn des italienischen Stiefels liegt, herrscht ein trockenheißes Klima und der Boden ist sehr kalkhaltig. In dieser Umgebung entwickeln die Oliven ein besonders intensives, vielschichtiges Aroma. Für das Öl werden drei traditionelle Olivensorten verwendet: Ogliarola, Paranzana und Coratina.

Das vollmundige, herrlich duftende Öl hat eine fruchtig pikante Note, jedoch ohne Schärfe. Es schmeckt prima zum Aperitif auf einem Stück Brot oder Bruschetta, auf einem warmen Ziegenkäse oder gegrillten Peperonistreifen. Sein ausgewogener Geschmack passt auch vorzüglich zu Pasta, Salat oder Pizza. Im Naturkostladen, 0,75-l-Flasche, 9,99 €



In beste Qualität
verlieben!

Die Bio-Messe für Endverbraucher

25.-26. Oktober 2008 - Rhein-Main-Hallen - Wiesbaden

Faszinierende Produktwelten

Bio-Lebensmittel
Natürliche Schönheitspflege
Naturtextilien
Natürliches Wohnen
Bewusstes Reisen
Erneuerbare Energien

Umfassende Informationen

Direkter Kontakt zu den Experten der Biobranche,
Fachvorträge, Workshops, Events

www.bio-viva.de

Die bioViva wird unterstützt von:



Der Geschmack des Südens

Basilikum ist ein toller Partner, wenn es ums Essen geht. Das grüne Kraut harmoniert besonders gut mit Tomaten, Paprika und Käse. Vor allem aber verleiht Basilikum vielen Speisen ein frisches, appetitanregendes Aroma, das an die mediterrane Küche erinnert.



Foto: © kmit - Fotolia.com

Basilikum ist auch in der deutschen Küche nicht mehr wegzudenken. Mit seinem süß-würzigen und pfeffrigen Geschmack passt es prima zu vielen Gemüsegerichten. Bekannt wurde das Königskraut durch eine mediterrane Speise, die im Sommer hochaktuell ist: Caprese. Der Vorspeisensalat besteht aus Mozzarella, Tomaten, Basilikumblättern und etwas Olivenöl. Genauso beliebt ist auch das Pesto Genovese, in dem Basilikum die Hauptkomponente ist. Das aromatische Kraut ist aber nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Es kann im Körper hochaggressive Schadstoffe bekämpfen, die alt und krank machen können. Außerdem wirkt Basilikum positiv auf die Verdauung. Interessant ist zudem, dass Eugenol und Estragol, die beiden ätherischen Öle des Krautes, geistig fit machen.

Küchenpraxis

Einkaufen: Im Bund sollten die Stängel fest, die Blätter saftig grün und frisch sein. Machen Sie eine Fingerprobe: Reißen Sie ein Blatt ab und zerreiben Sie es zwischen den Fingern. Wenn es aromatisch duftet und etwas Saft austritt, ist es noch relativ frisch. Besser noch, Sie kaufen ein Kräutertöpfchen und topfen das Basilikum um. So haben Sie länger etwas von Ihrem Kraut.

Lagern: Haben Sie ein Bund gekauft, dann nehmen Sie es wie einen kleinen Blumenstrauß zusammen und stellen ihn in ein Glas mit Wasser. Verwenden Sie die Blättchen alsbald.

Einfrieren: Basilikum ist gut zum Einfrieren geeignet. Hacken Sie die Blätter und geben Sie sie portionsweise in Eiswürfelformen.

Verwenden: Bei der Zubereitung sollten Sie die Blätter klein schneiden. So werden die ätherischen Öle besser freigesetzt und vom Körper leichter aufgenommen. Basilikum erst nach dem Kochen dazugeben, sonst gehen wichtige Nährstoffe verloren.



Foto: Rama

Tomaten-Lasagne

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Min.

Pro Portion: ca. 504 kcal/ 2109 kJ, 22 g EW, 25 g F, 47 g KH

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Fleischtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 3 EL Pflanzencreme, z. B. von Rama
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Crème fraîche
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 2-3 EL heller Soßenbinder
- 4 EL gemischte Kräuter
- 2 EL Basilikum
- Muskat, frisch gerieben
- 9 Lasagneblätter
- 200 g Mozzarella

1. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Knoblauch

abziehen und hacken. Tomaten putzen, waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln.

2. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin ca. 10 Min. dünsten, Knoblauch und Paprika dazugeben und nochmals ca. 5 Min. dünsten. Tomaten untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Crème fraîche, Brühe und Milch in einem Topf erhitzen und mit Soßenbinder binden. Vom Herd nehmen, Kräuter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Lasagneblätter, Kräutersoße und Gemüse abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Nudeln abschließen. Mit Mozzarella belegen und im Backofen ca. 30 Min. backen.



Foto: Bertolli

Tomaten-Oliven-Papardelle

Schlemmergericht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 440 kcal/ 1842 kJ, 15 g EW, 19 g F, 55 g KH

300 g Nudeln, z. B. Papardelle

Salz

1/2 Bd. Basilikum

200 g Kirschtomaten

100 g getrocknete Tomaten in Öl

100 g grüne Oliven ohne Stein, z. B. von Bertolli

1-2 Knoblauchzehen

2 EL Parmesan, gerieben

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen und abgießen.

2. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, vierteln und den Stielansatz herauschneiden. Tomaten auf einem Sieb abtropfen, dabei das Öl auffangen. Tomaten in Streifen schnei-

den, Oliven halbieren. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

3. Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten, Oliven und Knoblauch dazugeben und leicht anbraten. Nudeln unterheben, auf Pastateller verteilen und mit Basilikumblättchen, Tomatenvierteln und Parmesan bestreut servieren.





Foto: Bertolli

Crespelle mit Paprika und Basilikum

Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 176 kcal/ 736 kJ, 9 g EW, 15 g F, 2 g KH,

80 g Mehl

100 ml Milch

Salz

2 Eier

1 EL Olivenöl

Füllung

2 Gläser Antipasti, z. B.

gegrillte Paprika von Bertolli

1 Bd. Basilikum

250 g cremiger

Ziegenfrischkäse

Salz

Pfeffer

1. Mehl, Milch, 50 ml kaltes Wasser, Salz und Eier zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (28 cm ø) erhitzen. Bei mittlerer Hitze nacheinander 4 dünne Pfannkuchen backen.

Anschließend erkalten lassen.

2. Antipasti auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen. 2/3 der Antipasti fein würfeln, Rest in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen und trockenschüteln. Einige Blättchen zur Garnitur beiseite legen, Rest abzupfen und fein hacken.

3. Frischkäse, Antipastiwürfel und gehacktes Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Masse auf die Pfannkuchen streichen und diese fest aufrollen.

4. Pfannkuchen-Rollen schräg in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Antipastistreifen und restlichen Basilikumblättchen garniert servieren.

Tipp

Vorspeise zusätzlich mit schwarzen Oliven garnieren.



Foto: Du darfst

Lauwarmer Ratatouille-Salat mit Basilikumcreme

Toller Partysalat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 323 kcal/ 1342 kJ, 11 g EW, 9 g F, 48 g KH

20 g Pinienkerne

1 Bd. Basilikum

250 g leichte Salatcreme,

z. B. Salatgenuss extra leicht von Du darfst

4 EL Milch

Salz, Pfeffer

200 g Reisnudeln

je 1/2 rote, grüne und gelbe Paprika

2 Zucchini

1 Aubergine

4 Tomaten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

2-3 TL heller Balsamico

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und hacken. Basilikum waschen und trockentupfen. Blättchen abzup-

fen und bis auf einige zum Garnieren beiseite legen, fein schneiden.

2. Salatcreme mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein geschnittenes Basilikum und die Pinienkerne unterrühren.

3. Reisnudeln nach Anweisung in kochendem Salzwasser kochen. In einem Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Paprikahälften entkernen, waschen und klein schneiden. Zucchini, Aubergine und Tomaten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Gemüse darin bei starker Hitze ca. 1-2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

5. Gemüse mit Reisnudeln mischen und mit der Basilikumcreme beträufeln. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.



Risotto mit Kirschtomaten

Für Genießer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 335 kcal/ 1399

kJ, 9 g EW, 16 g F, 36 g KH

2 Zwiebeln

3 TL Olivenöl

160 g Risottoreis

100 ml Weißwein

450 ml Gemüsebrühe

245 g Frischkäsezubereitung,

z. B. Frischkäse Saucenidee
Kräuter-Knoblauch von Du
darfst

Salz, Pfeffer

10 g Butter

250 g Cocktailtomaten

2 Stiele Basilikum

1 gehäufte EL Parmesan,
frisch gerieben

1. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 2 TL Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Reis und Zwiebeln zufügen und glasig

dünsten. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach die Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen, bis der Reis gar ist.

2. Frischkäsezubereitung einrühren und unter Rühren erhitzen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in Stückchen unterrühren.

3. Tomaten waschen. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tomaten zufügen und bei starker Hitze ca. 3-4 Min. braten. Risotto mit Tomaten, Basilikumblättchen und Parmesan bestreut servieren.



WurzelKraft®

Der Kraftstoff
für unseren Körper



Urs Zumstein
Vizeweltmeister Natural Body Fitness 2007
www.fitness-panthera.ch

100% natürlich

Vitalität hat ihre Ursachen

Über Jahrtausende hat sich der Mensch täglich viel bewegt und sich basenbildend ernährt. Heute bildet der Sport auf der Basis einer natürlichen vitalstoffreichen Ernährung die Grundlage für unsere Gesundheit und Vitalität.

WurzelKraft

Das 100-Pflanzen-Lebensmittel

Jede Pflanze ist in ihrer Vielfalt an Vitalstoffen einzigartig. WurzelKraft kombiniert sinnvoll die hochwertigen Vitalstoffe von mehr als hundert Pflanzen zu einem allumfassenden basenbildenden Lebensmittel. Damit leistet WurzelKraft einen hervorragenden Beitrag zu unserer täglichen Vitalstoffversorgung.

Sport ist wichtig, aber richtig!

Regelmäßiger Sport ist gut und tut gut. Denn Sport ist der Reiz für den Körper für Erhalt und Wachstum. Natürliche Vitalstoffe sind dann die Bausteine für diese Regenerierung und Vitalität – täglich, und ein Leben lang.



Unseren 48 Seiten starken Ratgeber für Aktive, Sportler und Hochleistungssportler:

„Sport ist wichtig – aber richtig!“

Produktinformationen und Proben erhalten Sie bei:

Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 2536 - 33 10-0 · Fax: +49 (0) 2536 - 33 10-10



Foto: Rama

Tomaten-Mozzarella-Brötchen

Für unterwegs

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

**Pro Portion: ca. 394 kcal/
1602 kJ, 16 g EW, 19 g F, 37 g
KH**

1 Tomate
1 Stiel Basilikum
50 g Mozzarella
1 Ciabattabrötchen
20 g Margarine, z. B. Rama
1/4 TL Balsamico
Salz, Pfeffer

1. Tomate waschen, halbieren, entkernen, Stielansatz entfernen und fein würfeln. Basilikumblätter vom Stiel zupfen, abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Brötchen längs halbieren.

2. Margarine mit Basilikumstreifen und Balsamico verrühren und auf beide Brötchenhälften streichen. Tomatenwürfel und Mozzarellascheiben abwechselnd auf der unteren Brötchenhälfte verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der zweiten Brötchenhälfte belegen.



Foto: Du darfst

Mediterraner Gemüse-Auflauf

Erinnert an Urlaub

Für 2-3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

**Pro Portion: ca. 319 kcal/1333
kJ, 13 g EW, 19 g F, 24 g KH**

10 Cockailtomaten
30 g schwarze Oliven, entsteint
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
100 g Artischockenböden aus der Dose
300 g vorgegarte Pellkartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
245 g Frischkäsezubereitung, z. B. Frischkäse Saucenidee
#Tomate-Kräuter von Du darfst
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1/2 TL getrockneter Oregano
50 g Käse, gerieben
1 Stiel Basilikum

1. Tomaten waschen und halbieren. Oliven halbieren. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zucchini putzen, wa-

schen und in Scheiben schneiden. Artischockenböden vierteln. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Gemüse mischen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Tomatenmark zufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren kurz dünsten. Frischkäsezubereitung und Gemüsebrühe zufügen und erwärmen. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken.

3. Gemüse und Soße mischen, alles in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im Backofen ca. 25 Min. überbacken. Basilikum waschen, trockentupfen und Blättchen von den Stielen zupfen. Auflauf mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Tipp

Sie können statt der Pellkartoffeln gekochte Nudeln oder Kartoffel-Gnocchi verwenden.



Frühstücks-Spaß

Den Alltag entdecken und Abenteuer erleben, das macht Kindern besonders viel Spaß. Zu einer kleinen Entdeckungsreise wird das Frühstück mit „McEgg“ von WMF. Der Eierbecher hat nämlich einiges zu bieten: Unter seinem zurückklappbaren Helm verbirgt sich eine kleine Haube, die sich abnehmen und als Eierschalenbecher verwenden lässt. Darunter wiederum kann man das Frühstücksei verstecken. Besonders viel Spaß macht der kleine Hammer in der Hand von McEgg. Einfach nach hinten ziehen und aufs Ei schnippen lassen. Im Nu ist die Eierschale kaputt. Dazu hält der kleine Geselle auch ein Löffelchen parat. Fazit: Noch nie war das Frühstücksei so beliebt – bei Groß und Klein. *Im Fachhandel für 9,95 €.*



Schnell zur Hand

Mit dem neuen Messerblock von Kyocera sind extra scharfe Keramikmesser stets schnell zur Hand. Die feinen Klingen aus Keramik werden gleichzeitig prima geschützt. Der Messerblock aus hochwertig verarbeitetem Bambus ist außerdem vielseitig platzierbar. Je nach Wunsch kann der Block als Blickfang in der Küche aufgestellt, an die Wand gehängt oder auch in einer Küchenschublade aufbewahrt werden. Im neuen Block finden bis zu drei Messer Platz. *Im Fachhandel für ca. 39 €*



Einfach schön

Tolle Akzente setzt die Cappuccino-Tasse der Kollektion „ab ovo“ von Weimar Porzellan. Die Serie ist von Stardesigner Luigi Colani entwickelt worden. In Anlehnung an Formen und Farben der Natur hat der Künstler ein Design entworfen, das ein hohes Maß an Ergonomie und Ästhetik verbindet. Da wird jede Tasse Cappuccino einfach zum Erlebnis. *Im Fachhandel erhältlich.*

Küchentipp

Leckeres

Kartoffelpüree

Besonders lecker schmeckt das Püree aus Kartoffeln, wenn Sie vor dem Servieren einen Esslöffel Kräuterbutter unterrühren. Am besten entfaltet sich das Butteraroma, wenn die Butter in kleinen weichen Flöckchen untergerührt wird.



Essen, trinken, leben

„Vivo“ ist die junge Marke von Villeroy & Boch. Sie ist unkompliziert, übersichtlich und preiswert. Seit kurzem ist die neue Kollektion „Lucky Loop“ mit von der Partie. Das Design zeichnet sich besonders durch seine Rundungen und klaren Flächen aus. Besonderer Hingucker ist das Dekor mit den 3-D-ähnlichen, konzentrischen Kreisen. Sie sind in den Farben Brombeer, Lagoon, Orange und Lila gehalten und heben sich auf dem weißen Untergrund dezent ab. Der Clou: Teller, Tassen und Co. sind prima miteinander kombinierbar und lassen sich vielseitig einsetzen. *Im Fachhandel, in Warenhäusern und im Möbelhandel erhältlich.*

Pflanzliche Sahne-Alternativen

Aber bitte mit Sahne

Sommerfrüchte verlangen einfach danach – nach einer himmlischen Sahnehaube. Doch was tun, wenn man den weißen Schaum nicht verträgt oder sich nicht so fett ernähren möchte? Unser Tipp: Sahne gibt es auch auf pflanzlicher Basis, und das auch noch fettarm. Die cremigen Alternativen sind ideal für Desserts, aber auch für Suppen, Soßen und Gratins.

Es geht auch milchfrei

Was wären frische Erdbeeren ohne Sahne? Nur halb so lecker. Auch Obstkuchen und Cappuccino verlangen nach der weißen Creme. Darüber hinaus lassen sich viele Gerichte mit Sahne vortrefflich verfeinern. Doch nicht jeder, der Sahne mag, verträgt sie auch. Der Rahm wird nämlich aus Milch hergestellt. Menschen mit einer Milcheiweißallergie können den in der Sahne enthaltenen Milchzucker nicht verdauen. Dennoch müssen sie auf Sahne nicht verzichten. Für die weiße Schlemmerei gibt es nämlich genügend pflanzliche Alternativen.

In Reformhaus, Naturkostladen, aber auch im Supermarkt ist das Angebot mittler-

weile recht beachtlich. Und: Es greifen nicht nur Allergiker zur pflanzlichen Creme. Auch gesundheitsbewusste Menschen sowie Veganer haben die alternativen Sahnen für sich entdeckt.








Fettarme Alternative

Sahnealternativen werden hauptsächlich auf Sojabasis hergestellt. Daneben gibt es auch eine Hafersahne. Die pflanzlichen Cremes haben im Vergleich zur Sahne einen großen Vorteil: Sie sind sehr fettarm, aber ebenso cremig. Sahne aus Milch hat einen Fettanteil von 25 bis 29 Prozent. Schlagsahne legt mit etwa 30 bis 33 Prozent noch eine Schippe drauf. Die pflanzlichen Pendanten glänzen dagegen mit

höchstens 18 Prozent Fett.

Wie Sahne verwenden

Das Tolle an dem Sahneersatz ist, dass er sich ganz genauso wie das Milchprodukt verwenden lässt. Die pflanzliche Creme eignet sich zum Verfeinern von Suppen und Soßen, ist schmackhaft zu herzhaften Gerichten und unterstützt den Eigengeschmack von Gemüse. Auch Desserts gelingen damit prima. Man kann die alternative Sahne sogar in den Kaffee kippen. Und: Es gibt außerdem Produkte, die sich ganz wie Sahne aufschlagen lassen. Selbst Sojasahne aus der Sprühdose ist im gut sortierten Bio-Laden erhältlich.

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Fettgehalt	Geschmack/ Besonderheiten
 alpro soya „Cuisine“	Supermarkt	250-ml-Tetra-Pak/ 99 Cent		17 %	zum Kochen und Verfeinern; cholesterinfrei; ohne Gentechnik
 Granovita „Soja-Saane“	Reformhaus	300-ml-Tetra-Pak/ 1,79 €	✓	11 %	aufschlagbar; leicht gesüßt; rein pflanzlich; laktosefrei; cholesterinfrei
 Soja Food „soja so lecker“	Supermarkt	200-ml-Tetra-Pak/ 89 Cent	✓	9 %	cholesterin- und laktosefrei; vor Gebrauch gut schütteln
 Vitaquell „Soja-Cremig neutral“	Reformhaus	500-ml-Tetra-Pak/ 1,59 €		2,1 %	cremige Konsistenz und geschmacksneutral; frei von Milchbestandteilen; cholesterinfrei; natriumarm; glutenfrei
 Vitaquell „Soja-Dream“	Reformhaus	250-ml-Tetra-Pak/ 1,29 €	✓	17,7 %	leicht gesüßt mit Weizensirup; frei von Milchbestandteilen; cholesterinfrei; natriumarm; glutenfrei
 Oatly „Hafer Cuisine“	Bioladen und Bio-Supermarkt	250-ml-Tetra-Pak/ 99 Cent	✓	13 %	frei von Cholesterin, Laktose, Milch- sowie Sojaeiweiß; enthält viele wertvolle Ballaststoffe; sehr cremige Konsistenz
 Soyatoo! „Soya Cooking Cream“	Bioladen und unter www.vianastore.de	300-ml-Tetra-Pak/ 1,85 €	✓	11 %	eine lecker-cremige Pflanzensahne; ohne Einschränkung wie normale Schlagsahne zu benutzen; aufschlagbar

Küchenpraxis

- Die Sahnealternativen lassen sich kalt und warm verwenden.
- Tauschen Sie in Rezepten einfach Sahne oder Crème fraîche durch Soja- oder Hafersahne im Verhältnis 1: 1 aus.
- Soja- oder Hafersahne eignen sich zum Überbacken und Gratинieren von Gemüse und Aufläufen sowie für Desserts, Salatdressings, zum Legieren von Suppen und Soßen.
- Um ein Ausflocken im Kaffee zu verhindern, geben Sie erst einen Schuss Sojasahne in die Tasse, bevor Sie den Kaffee eingießen.
- Vorsicht bei sauren Zutaten oder Alkohol: Hier erst die Sahnealternative zum Schluss zugeben und nicht mehr kochen. Sonst flockt die Sahne aus.
- Ungeöffnet ist die pflanzliche Sahne mehrere Monate bei Zimmertemperatur haltbar.

Rezepttipp

Vanille-Eis mit Erdbeer-Limettenoße

4-6 Personen

250 g TK Erdbeeren, halb aufgetaut • 50 g Puderzucker • 2 TL Limettensaft • 200 ml Hafersahne, z. B. Oatly Hafer Cuisine •

Außerdem: Vanille-Eiscreme

Die Erdbeeren mit Puderzucker, Limettensaft und Hafersahne zu einer luftigen





Soße aufmixen. Sofort mit portioniertem Vanille-Eis servieren.

Tipp

Sie können auch gefrorene Erdbeeren mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen Eisdessert mixen.



Foto: oatly

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Fettgehalt	Geschmack/ Besonderheiten
 Soyatoo! „Soya Coffee Creamer“	Bioladen und unter www.vianastore.de	300-ml-Tetra-Pak/ 1,85 €	✓	4 %	für aufgeschäumte Kaffeespezialitäten wie Latte Macchiato und Cappuccino; lässt sich gut aufschäumen; flockt nicht aus; in heißem und kaltem Tee
Soyatoo! „Soy Whip“ 	Bioladen und unter www.vianastore.de	250-g-Sprüh-dose/ 2,09 €		11 %	pflanzliche Sprühsahne; cholesterinfrei und laktosefrei; als Treibmittel wird Lachgas verwendet, ein für die Ozonschicht völlig unschädliches Gas
 Provamel „Cuisine“	Bioladen	250-ml-Tetra-Pak/ 99 Cent	✓	18 %	cremig; leicht & lecker; zum Kochen und Verfeinern
Natumi „Cre Soy“ 	Bioladen	200-ml-Tetra-Pak/ 99 Cent -1,19 €	✓	16,6 %	aufschlagbar mit Sahnestandmittel; cremig; auch für Eiscremes geeignet; cholesterinfrei; laktosefrei; glutenfrei



Für die Wechseljahre

In den Wechseljahren braucht die Haut eine ganz spezielle Pflege. Rötungen und Pigmentierungen sind nur einige äußere Zeichen in den Jahren zwischen den Jahren. Die „Intensivkur 05“ von Dr. Hauschka wurde eigens für die besonderen Bedürfnisse der Haut in dieser Zeit entwickelt. Rubin, Argentit sowie Mönchspfeffer sind ebenso Teil der Komposition wie Traubenkerze, Thermalsole und Rosenwasser. Die Kur zum Aufsprühen fördert die Regenerationskräfte, hilft bei Rötungen durch Hitzewallungen und unterstützt das Abblassen wechseljahrsbedingter Pigmentierung im Gesichts- und Halsbereich. *In Bioläden, Reformhäusern und Apotheken erhältlich.*

Maskerade für weiche Haut



Samtig weiche Haut verspricht die neue „Ultra Nourishing Mask“ von Living Nature. Die reichhaltige und regenerierende Maske ist speziell auf die Bedürfnisse trockener, anspruchsvoller und strapazierter Haut abgestimmt. Sie enthält viel Shea- sowie Kakao-Butter und Weizenkeimöl. Deshalb pflegt und schützt sie besonders gut. Mit Hilfe der ätherischen Öle können die pflegenden Wirkstoffe tief in die Haut einziehen. Die Maske lässt sich auch als Tages- und Nachtcreme über dem Feuchtigkeitsgel verwenden: Dafür einfach nur etwas dünner auftragen. *Erhältlich im Bioladen 50-ml-Tube für 45 €.*



Dufte Erfrischung

Für tolle Erfrischung sorgt das neue „Rosen Wasser“ von Tautropfen. Aufgesprüht auf den Körper, erfrischt es die Haut, spendet kostbare Feuchtigkeit und verleiht ihr einen zarten Duft. Die Essenz aus Rosen eignet sich auch für Erfrischungsgetränke: Dafür einen halben oder einen Teelöffel Rosenwasser in Prosecco oder Mineralwasser geben. Das verwöhnt die Sinne und erfrischt von innen. Die Rosen, die für das Wasser verwendet werden, kommen aus einem im Orient angesiedelten sozio-ökologischen Projekt und stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. *Erhältlich im Bioladen 100-ml-Flasche für 15 €.*



Für jeden Hauttyp

Lavera hat mit dem Pflegesystem „Faces“ für jeden Hauttyp die optimale Pflege parat. „Faces Wildrose“ ist eine Vitalpflege mit Anti-Fältchen-Wirkung für die trockene und anspruchsvolle Haut. Die Anti-Stress-Pflege mit Hautschutzwirkung „Faces Aloe Vera“ eignet sich für sensible und empfindliche Haut. Ausgleichende Wirkung hat „Faces Calendula“ auf Mischhaut und normale Haut. „Young Faces Minze“ wurde speziell für fettende und unreine Haut entwickelt und hat eine leicht antibakterielle Wirkung. Die Faces Gesichtspflege bietet zudem mit den drei Pflegeschritten Reinigung, Klärung und Pflege die optimalen Produkte für die tägliche Gesichtspflege. Alle Produkte sind vegan. *Erhältlich im Bioladen, in Reformhäusern und Apotheken.*



Fotos: Fotolia



Nahrungsergänzungsmittel

Hilft viel wirklich viel?

Vitamin C, Magnesium, Zink – jeder dritte Deutsche nimmt laut Statistik regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel ein. Aber sind die bunten Pillen wirklich notwendig oder geht es auch ohne? Erfahren Sie es hier.

Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln boomt. Werbebotschaften auf Pülverchen, Brausetabletten und Kapseln versprechen mehr Gesundheit und Vitalität. Das zeigt Wirkung bei den Verbrauchern: viele greifen regelmäßig zu den bunten Pillen. Verbraucherorganisationen warnen allerdings vor der selbst verordneten Einnahme.

Können Vitamine gefährlich sein?

Vitamin E galt lange Zeit als Wundermittel – ein Stoff, der die Zellen des Körpers vor dem Angriff schädlicher freier Radikale

schützt und damit sogar Krebs abwehren kann. Vor einiger Zeit erschütterte die Studie des serbischen Forschers Goran Bjelakovic den Glauben an Vitamin E und andere Nährstoffe. Angeblich sollen sie das Leben verkürzen und sogar das Risiko für Krebs erhöhen. Die Ergebnisse sind umstritten. Sicher ist jedoch eines: gesunde Menschen brauchen keine Nahrungsergänzungsmittel!

Für wen sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Nahrungsergänzungsmittel zählen laut Gesetz zu den Lebensmitteln. Sie sind

dazu bestimmt, die Ernährung zu ergänzen und nicht etwa eine ungesunde Lebensweise auszugleichen. In manchen Lebensphasen und bei manchen Personengruppen kann die Einnahme sinnvoll sein. Dazu zählen Schwangere und Stillende, Kinder und Jugendliche, Leistungssportler, Senioren und chronisch Kranke. Auch während einseitiger Diäten oder bei einer veganen Lebensweise (empfohlen Vitamin B12) können Nahrungsergänzungsmittel angebracht sein. In diesen Fällen sollte die Einnahme mit dem Arzt besprochen werden.

Das Märchen von der vitaminarmen Nahrung

Immer wieder hört und liest man, dass Lebensmittel wie Obst und Gemüse heute weniger Nährstoffe enthalten als früher. Diesem Mythos ist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf den Grund gegangen. Umfassende Recherchen und Befragungen von 60 Forschungsinstituten ergaben, dass sich der Nährstoffgehalt der Lebensmittel in den letzten 50 Jahren kaum verändert hat. Ganz im Gegenteil – er wird sogar höher eingeschätzt. Wer sich demnach ausgewogen ernährt und reichlich Obst und Gemüse isst, kann seinen Bedarf an Nährstoffen problemlos decken – ganz ohne zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe aus Supermarkt, Apotheke oder Drogerie.

Die besten „Vitaminpillen“ kommen aus der Natur

Auch ganz ohne Nahrungsergänzungsmittel, lässt sich der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Ernährung aufpeppen. Denn die Natur hält wahre Nährstoffbomben bereit. In Obst, Gemüse & Co. sind Vitamine und Mineralstoffe genauso dosiert, wie der Körper sie braucht. Außerdem sind sie in einem natürlichen Verbund mit tausenden anderen Substanzen enthalten. Zusammen erzielen sie eine Gesundheitswirkung, die kein Nahrungsergänzungsmittel nachahmen kann.

Nahrungsergänzungsmittel gezielt auswählen

Wer nicht ganz Abstand von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten nehmen möchte, sollte bei der Auswahl der Produkte einige Hinweise beachten.

Vorsicht bei Multivitaminpräparaten

Bunte Mischungen aus vielen verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen schneiden in Produkttests schlecht ab. Die Zeitschrift Ökotest untersuchte im Februar 2008 25 Multivitaminpräparate. Die meisten davon seien wahllos dosiert und enthielten zu hohe oder zu niedrige Mengen der jeweiligen Substanzen, so das Fazit der Tester. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sieht die Produkte kritisch, denn der Nährstoff-Cocktail würde dem Körper viel Arbeit bescheren. In

der Mixtur seien Komponenten enthalten, die für den Organismus überflüssig wären. Er müsse sie schnell wieder ausscheiden oder speichern. Das belastet Leber und Niere und könne schädliche Folgen für die Gesundheit haben.

Wasser- oder fettlöslich

Bei den Vitaminen unterscheidet man wasser- und fettlösliche Varianten. Zu der ersten Gruppe gehören die B-Vitamine und Vitamin C. Nimmt der Körper zuviel davon auf, scheidet er, bis auf Vitamin B12, das Überangebot mit dem Urin aus. Anders bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K. Überflüssige Mengen dieser Vitamine können den Körper nicht so einfach verlassen wie ihre wasserlöslichen Verwandten. Sie werden im Körper gespeichert und häufen sich an. Deshalb ist hier eine Überdosierung durch Nahrungsergänzungsmittel strikt zu vermeiden.

Genau hinschauen oder frisch gepressten Orangensaft trinken

Jeder kennt das – man fühlt sich müde und abgeschlagen, ist gesundheitlich nicht auf der Höhe. Und schon greift man zu den bunten Pillen im Regal, die das Immunsystem schnell wieder ankurbeln. Doch welche Dosis ist eigentlich die richtige? Der Blick auf die Verpackung verrät es nicht auf Anhieb. Eine „einfache Dosierung“ sollten Präparate für gesunde Menschen haben. Denn diese entspricht den Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Dosierungen der gängigen Präparate variieren allerdings stark. Eine einheitliche gesetzliche Regelung für die Mindest- und Höchstmengen von Nährstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln existiert noch nicht, ist aber bei den zuständigen Stellen in Arbeit. Wer bis dahin auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sein Immunsystem mal mit frisch gepresstem Orangensaft auf Trab bringen und gezielt nährstoffreiche Lebensmittel in den Speiseplan einbauen. Das ist genauso wirkungsvoll und nebenbei noch ganz natürlich.

Die Nährstoffbomben der Natur

Bauen Sie gezielt nährstoffreiche Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein. Diese hier sollten nicht fehlen:

Kohlgemüse
rote Paprika
Zitrusfrüchte
Aprikosen
Hirse
Quinoa
Amaranth
Nüsse
kalt gepresste Pflanzenöle
Tomaten
Hülsenfrüchte
Beeren
Käse
Milchprodukte

Vitaminschonende Zubereitung

Wenden Sie schonende Zubereitungsmethoden an, um den Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Lebensmittel zu erhalten:

Dämpfen und dünsten

Waschen und garen in wenig Wasser

Lebensmittel vor Licht schützen





Foto: M. Anselm; Teller: Arzberg

Veggie-Quiz

1. Tolles Korn

Hirse ist ein sehr wertvolles Getreide. Es enthält besonders viel Kieselsäure. Wie wird Hirse deshalb auch gerne bezeichnet?

- T** als Schlankheitskorn
S als Schönheitskorn
U als Liebeskorn

2. Edler Reis

Ein besonders köstlicher Reis ist der Basmati-Reis. Er ist vor allem in der indischen Küche sehr beliebt. Wie lautet die Bedeutung des Wortes Basmati - gleichzeitig eine der hervorstechendsten Eigenschaften des Reises?



- O** der Duftende
M der Dunkle
E der Klebrige

3. Eines der beliebtesten Gemüse

Bei den Gemüsen gibt es die Gruppe der Nachtschattengewächse. Welche Gemüsesorte zählt zu dieser Gruppe?

- P** Weißkohl
O Fenchel
N Tomate



4. Essenzielle Fettsäuren

Besonders gesunde und lebenswichtige Fettsäuren tragen in ihrem Namen einen griechischen Buchstaben. Wie heißen sie?

- L** Beta-Fettsäuren
I Alpha-Fettsäuren
N Omega-Fettsäuren

5. Aber bitte mit Sahne!

In der österreichischen Küche werden für einige Dinge andere Begriffe verwendet als in der deutschen. Wie heißt das österreichische Wort für Sahne?

- D** Kellners
K Dieners
E Obers



10 Mal Tischdeko-Sets von Duni zu gewinnen

Duni setzt jedes Jahr Trends im Bereich der Tischdekoration. Wir verlosen aus der neuen Kollektion zehn Produktkoffer im Wert von je 28 EUR mit Tissue Servietten der Serie Romantic Stripes, Romantic Lines sowie English Rose. Letztere bestehen aus Dunilin, einem Papiermaterial, das wirkt wie feines Leinen. Dazu gibt es eine passende Dunicel-Mitteldecke aus einem edlen und stoffähnlich aussehenden Material. Alle Produkte sind im gut sortierten Fachhandel erhältlich.

So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



GEWINNSPIEL

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vorname u. Name

Straße

PLZ

Ort

Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im
Zeitschriftenhandel
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch FIT! testen:
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.
Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift

VF058M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.

Immer wieder ein Hit



Man bekommt einfach nie genug von ihnen. Erdbeeren sind nämlich unwiderstehlich. So saftig, süß und aromatisch – da muss man einfach zugreifen. Am leckersten sind sie frisch gepflückt – das ist klar. Und noch besser schmeckt eine feine, selbstgemachte Süßspeise mit den prallen Früchten.

Ahornsirup-Kokos-Waffelherzen mit Erdbeer-Sahne-Füllung

Herzliche Verführung

Ergibt 10 Stück

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Stück: ca. 312 kcal/ 1305 kJ, 4 g EW, 23 g F, 23 g KH

Teig

75 g Kokosraspel

200 g Margarine

200 ml Ahornsirup

1 Prise Voll-Meersalz

2 Eier

200 g Dinkelvollkornmehl

1 gestrichener TL Weinsteinbackpulver

50 ml Sojasahne, z. B.

SojaDream von Vitaquell

Füllung

200 ml aufschlagbare

Sojasahne

2 P. Sahnefest

200 g Erdbeeren

1-2 EL Ahornsirup

Außerdem

Öl fürs Waffeleisen

Erdbeeren zum Dekorieren

1. Für den Teig Kokosraspel in der Pfanne ohne Fett leicht rösten. Margarine, Ahornsirup und Salz mit einem Handrührgerät cremig rühren. Eier nacheinander zugeben und verrühren. Mehl, Backpulver mit 60 g Kokosraspel mischen und kurz unterrühren. Zum Schluss Sojasahne einrühren.

2. Waffeleisen nach Gebrauchsanweisung vorheizen. Teig in 6 Portionen mit Hilfe eines Löffels in das mit Öl gefettete Waffeleisen füllen und goldbraun backen. Waffeln einzeln auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

3. Waffeln in einzelne Herzen



teilen. Sojasahne mit Sahnefest aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Erdbeeren waschen, putzen und in

Scheiben schneiden. Jeweils 3 Waffelherzen mit Sahne und Erdbeerscheiben füllen, dabei auf jede Schicht etwas Ahornsirup

tröpfeln und Kokosraspel streuen. Mit Erdbeeren, Kokosraspeln und Ahornsirup dekoriert servieren.



Foto: Butarlis

Erdbeer-Mango-Torte mit gehackten Pistazien

Himmlischer Genuss

Ergibt ca. 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 70 Min.

+ 35-40 Min. Backzeit + 3-4

Std. Kühlzeit

Pro Stück: ca. 439 kcal/ 1837

kJ, 10 g EW, 25 g F, 38 g KH

Teig

100 g weiches Butterschmalz

100 g Zucker

2 Eier

150 g Mehl

1 TL Backpulver

Belag

4 Mangos

500 g Erdbeeren

500 g Magerquark

80 g Zucker

1 P. Vanillezucker

6 EL Zitronensaft

600 g Sahne

1 gehäufte TL Agar-Agar

1 P. heller Tortenguss

25 g gehackte Pistazien

Außerdem

Fett für die Form

1. Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen und Backform einfetten. Für den Teig Butterschmalz schaumig rühren. Zucker dazugeben und verrüh-

ren. Eier nach und nach in die Masse rühren. Mehl und Backpulver vermischen und in die Eier-Masse rühren. Teig in Form geben und im Backofen ca. 35-40 Min. backen, anschließend aus der Form nehmen und Teig gut auskühlen lassen.

2. Inzwischen Mangos schälen, entkernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Quark, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Sahne steif schlagen. Agar-Agar in 150 ml heißem Wasser verrühren und mind. 2 Min. kochen lassen. In die Quarkmasse rühren. 2/3 der Mangos und Sahne unter die Quarkmasse heben. Boden auf eine Platte legen, mit Backrahmen umlegen und Quarkmasse auf den Boden füllen. Torte 3-4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

3. Erdbeeren und restliche Mangostücke auf die Torte geben. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten und über die Früchte verteilen. Pistazien darüber streuen und Torte in Stücke schneiden.

Erdbeer-Pfirsich-Gratin

Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 360 kcal/ 1.510 kJ, 7 g EW, 18 g F, 34 g KH

4 Pfirsiche

500 g Erdbeeren

30 g Mandelkerne

75 g Kokosraspel

1 Ei

3 EL Zucker

2 EL Aceto Balsamico, z. B. L'Originale „Antico“ von Mazzetti

150 ml Weißwein

Minze

1. Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Pfirsichhaut

kreuzweise einritzen, ca. 1 Min. in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abspülen. Haut abziehen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden. Früchte in vier Auflaufförmchen verteilen.

2. Mandeln grob hacken. Kokosraspel, Ei, Mandeln und 1 EL Zucker mischen und über das Obst streuen. Im Backofen ca. 5 Min. gratinieren.

3. Inzwischen restlichen Zucker in einer beschichteten Pfanne goldbraun schmelzen. Essig und Weißwein zufügen, 1-2 Min. köcheln lassen und auf das gratinierte Obst träufeln. Mit Minze garniert servieren.



Foto: Mazzetti



Foto: T. Pfriem

Kartoffelsalat mit Spargel

Schnell & einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Person: 247 kcal/ 1031 kJ, 8 g EW, 13 g F, 24 g KH

600 g Kartoffeln

250 g grüner Spargel

Salz

1/2 TL Zucker

3 Lauchzwiebeln

2 Eier, hartgekocht

4 EL Zitronensaft

100 g Crème fraîche

weißer Pfeffer

Cayennepfeffer

etwas Dill

etwas Basilikum

1. Kartoffeln mit einer Bürste putzen, waschen und mit Schale ca. 20 Min. im Salzwasser gar kochen.

2. Inzwischen Spargel waschen, unteres Drittel schälen, ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser mit etwas Zucker ca. 5-6 Min. kochen. Spargel abgießen, dabei 100 ml Sud auffangen.

3. Lauchzwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Eier pellen und in grobe Stücke schneiden.

4. Spargelsud mit Lauchzwiebeln, Zitronensaft und Crème fraîche verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken.

5. Kartoffeln schälen und noch warm in Scheiben schneiden. Mit Eiern und Spargel vermengen und mit der Soße übergießen. Alles ca. 15 Min. durchziehen lassen und dann gegebenenfalls noch nachwürzen. Dill und Basilikum waschen, trockenschütteln, klein hacken und Salat damit garniert servieren.

Leserrezept des Monats Mai

Unsere Leserin Anke Heim aus Karlsruhe trifft den Geschmack aller Spargel-Fans. Nach einer Einladung bei französischen Freunden erkor sie für sich diesen Kartoffel-Spargel-Salat zu ihrem Lieblingsrezept. Damit lässt sich in der Tat so mancher Gast beeindrucken.

Liebe Leserinnen und Leser,

auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

**Redaktion Vegetarisch fit!
Leserforum**

Im Buhles 5

61479 Glashütten-Schloßborn

E-Mail:

redaktion@vegetarischfit.de

Sie haben gewonnen!

Im Februar gab es 10 Kisten Quellwasser von Pirin im Gesamtwert von ca. 220 € zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Natur“. Gewonnen haben L. Lutz aus Groß-Umstadt, B. Böckle-Roller aus Bondorf, A. Grotheer aus Germering, S. Harmening aus München, G. Mühlum aus Mannheim, B. Pommerenke aus Leinfelden-Echterdingen, M. Thurmann aus Hess. Oldendorf, H. Thomsen aus Escheburg, J. Segner-Ernst aus Süsel, S. Jäger aus Saarlouis-Saar. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch!

Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.
www.seminare-gesundes-leben.de



Fructoseintoleranz

Ich habe eine Fructoseintoleranz. Heißt das, ich darf überhaupt kein Obst mehr verzehren?

M. Sepling, München

Bei der Fructoseintoleranz handelt es sich um einen Defekt des Transporters GLUT 5, der zu einer unvollständigen Aufnahme der Fructose aus dem Dünndarm führt. Diese erworbene Fructosemalabsorption kann vorübergehend oder von Dauer sein. Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die minimal verträgliche Fructosemenge sollte daher individuell ermittelt werden.

Eine obst- bzw. fructosefreie Dauerernährung ist außer bei der sehr seltenen erblichen Fructoseintoleranz nicht notwendig. Betroffenen ist zu raten, zur Linderung ihrer Beschwerden etwa zwei bis vier Wochen Speisen ohne Fructose und Sorbit zu verzehren. Dann erfolgt die Aufnahme kleiner Mengen Fructose und Haushaltszucker bzw. Saccharose, welche ohne Beschwerden vertragen werden. Danach erfolgt eine Dauerernährung mit dem individuell ermittelten Fructosegehalt, bei dem eine Beschwerdefreiheit erreicht wurde. Möglicherweise reicht es aus, auf besonders fructose- und sorbithaltige Lebensmittel in großen Mengen zu verzichten. Gemüse ist im gegarten Zustand oft verträglicher. Die Zugabe von Glucose bzw. Milch und Milchprodukten zum Obst kann die Fructoseabsorption verbessern.

Fructose und Sorbit sind enthalten in frischem Obst wie Aprikose, Papaya, Melone,



Pfirsich, Mandarine, Bombeere u.v.m. sowie in Trockenobst und Fruchtsäften. Die beiden Stoffe sind auch in süßen Lebensmitteln wie Honig, Konfitüre, Kompott, Süßigkeiten, süße Backwaren, Speiseeis, Softdrinks, Dessertwein und Likör enthalten. Besonders fruktosereiche Gemüsesorten sind Weiß- und Rotkohl, roter Paprika und Lauchgemüse. Nicht zu vergessen sind auch Lutschpastillen, Bonbons, Kaugummi, Ketchup, Hustensirup, Tomatenmark, Zahnpasta und Hilfsstoffe in Arzneimitteln.

Tipps für die Praxis

- kleine Mengen Gelees, Konfitüre, Zuckerrübensirup, Ahornsirup, Erdnussbutter statt Honig
- Früchte: geeignete Sorten wählen, nur eine Portion pro Mahlzeit
- zum Süßen: Glucose bzw. Traubenzucker, Reissirup, Saccharose in kleinen Mengen
- besser vertragen werden weizen- bzw. glutenfreie Brot- und Backwaren, Nudeln, Frühstückscerealien, z. B. auf Roggen-, Reis- oder Maisbasis, ohne Trockenfrüchte und Honig

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

Kartoffeln und grüne Stellen

Warum soll man eigentlich bei Kartoffeln die grünen Stellen wegschneiden?

M. Heinemann per E-Mail

Grüne Stellen auf Kartoffeln sollten Sie nicht mit verzehren. Sie enthalten ein natürliches Gift: das Solanin. Zuviel davon (etwa 20 bis 25 Milligramm) kann zu Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen, Atemnot, Kratzen im Hals, Kopfschmerzen und Durchfall führen. Das Alkaloid ist aber nicht nur in den grünen Stellen zu finden. Es steckt auch direkt unter der Kartoffelschale. Man

findet es zudem in den Keimanlagen und in Keimen. Solanin ist sehr hitzestabil und wird beim Kochen nicht zerstört. Sie sollten daher kleine grüne Stellen schon vor dem Garen entfernen oder Kartoffeln mit größeren grünen Flächen ganz entsorgen. Auch die ‚Augen‘ – die Keimzentren der Knollen – sollten Sie entfernen. Außerdem verringern Sie den Gehalt des Solanins durch großzügiges Wegschneiden der Schale. Lagern Sie die Knollen zudem stets an einem kühlen und dunklen Ort. Durch Lichteinfluss kann der Solanin Gehalt nämlich steigen. Ansonsten ist der Verzehr von Kartoffeln unbedenklich.

Ihre Redaktion

Impressum



ISSN 1614-2128

Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)

Tel.: 0 61 74/9 99 40 22
Fax: 0 61 74/9 99 40 23
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)

Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout

I. Ksoll

Abbonementsservice

Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Corn GmbH & Co. KG, Westerrönnfeld

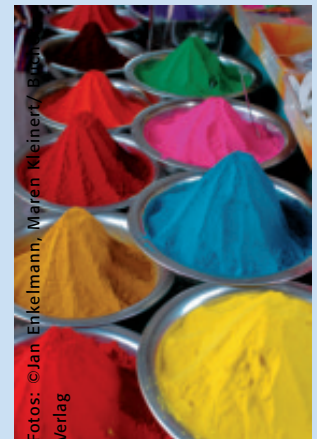
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberrecht; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



Auf der Suche nach dem Glück

Da gewinnen zwei Deutsche, die in London arbeiten, Flugtickets für eine Reise um die Welt. Wenn das kein Glück ist! Da könnte man schon ein bisschen neidisch werden. Aber mal ehrlich: Hätten Sie sich getraut, diese Gelegenheit beim Schopfe zu packen, Ihren Job zu kündigen und einfach loszufliegen? Jan Enkelmann und Maren Kleinert ist genau das passiert. Für 56 Tage sind sie um die Welt gereist von New York über San Francisco, Las Vegas, Honolulu bis nach Pondicherry. Anschauliche Bilder haben sie mitgebracht, aus denen dieses Buch entstanden ist. Das Werk ist sowohl ein Reisejournal als auch zugleich ein Fotoalbum. Dabei sind die beiden der Frage nachgegangen, was Glück bedeutet, und haben Menschen auf der ganzen Welt danach gefragt. Dabei wird klar: Glück hat viele Formen und Gesichter. Dieses Buch ist ein ideales Geschenk für alle Foto-Liebhaber, passionierte Globetrotter und Menschen, die auf der Suche nach dem Glück sind.

„Happiness – Auf der Suche nach dem Glück“, von Jan Enkelmann und Maren Kleinert, C. J. Bucher Verlag, 408 Seiten, 29,95 €.



Krebs – meist kein Schicksal



Krebs ist die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Betroffene Menschen verändert die Krankheit nachhaltig. Wissenswertes rund um das Thema Krebs beantwortet Andrea Flemmer in ihrem neuen Ratgeber und Kochbuch. Die Biologin und Ernährungswissenschaftlerin erklärt darin beispielsweise, wie bösartige Tumore entstehen und welche Faktoren dies begünstigen. Vorbeugen ist besser als Heilen – das gilt besonders für die Krankheit Krebs! Eine gesunde, vollwertige, schadstoffarme Ernährung verbessert

das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und hilft, Schaden vom Körper abzuwehren. Das Anti-Krebs-Kochbuch soll dabei unterstützen, sich einen abwechslungsreichen, gesunden Speiseplan zusammenzustellen. Basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen, liefert Flemmer konkrete Tipps für den Alltag und natürlich viele köstliche Rezepte.

„Das Anti-Krebs-Kochbuch“, von Dr. Andrea Flemmer, Felix Verlag, 184 Seiten, 19,95 €.

Kunden an die Macht



Thilo Bode, aktueller Gründer der Verbraucherorganisation foodwatch, beschreibt in „Abgespeist“ den oftmals erschreckenden Zustand heutiger Lebensmittel. Dabei zeigt er auch die strukturellen und gesetzlichen Hintergründe auf, die den Markt bestimmen. Der Lebensmittelmarkt ist ein Markt, auf dem es lukrativ ist zu betrügen, zu täuschen und die Gesundheit der Verbraucher zu gefährden. Der Autor resümiert, dass man für ein marktwirtschaftliches Regelwerk in der Ernährungswirtschaft kämpfen soll. Das könne helfen, die Interessen der Verbraucher in den Fokus zu rücken und sie zu schützen. Das Buch stützt sich auf zahlreiche Recherchen, Expertisen und Analysen. Sein Werk sieht der Autor als Aufklärungsinstrument, den Verbraucher wachzurütteln und etwas gegen die Missstände zu tun.

„Abgespeist – Wie wir beim Essen betrogen werden und was wir dagegen tun können“, von Thilo Bode, S. Fischer Verlag, 256 Seiten, 14,90 €.



Ein starkes Team

Yoga und Ayurveda sind jahrtausendealte, indische Übungs- und Heilungswege. Für alle, die sich für diese „Wissenschaften vom Leben“ interessieren, gibt das Buch einen guten Einblick in beide Themenbereiche und deren Verknüpfung. Anhand eines Fragebogens erfährt der Leser beispielsweise, welchem Konstitutionstyp er entspricht. Dieses Wissen kann dann mit dem Yoga-Übungsprogramm kombiniert werden, das typengerecht ausgelegt ist. So lassen sich die Wirkungen der einzelnen Körperhaltungen spürbar vertiefen, dies wirkt sich wiederum positiv auf manche Gesundheitsstörungen aus. Das Buch enthält Kapitel über die im Yoga praktizierten Atemübungen, über die Visualisierungen in der Meditation und die Selbstheilung. Fazit: Alles in allem ein Werk mit kompaktem Wissen und gut umsetzbaren Tipps!

„Das Yoga-Gesundheitsbuch. Mit Yoga und Ayurveda gezielt Beschwerden heilen“ von Anna Trökes und Dr. med. Detlef Grunert, GU Verlag, 240 Seiten, 22,90 €.



Einfach köstlich

Einfach köstlich – einfach vegetarisch! Wer Wert auf gute Küche legt und mit den Augen kocht und isst, kommt an diesem Buch nicht vorbei. Rose Elliot erhielt im Jahr 1999 von der Queen den englischen Verdienstorden für ihren Einsatz für die vegetarische Küche. In ihrem Kochbuch präsentiert sie 100 Rezepte, die zauberhaft schmecken und so manche Gaumenfreuden entfachen. Ob internationale Gerichte, Rezepte für die schlanke Linie oder für Dinnerpartys, für jede Gelegenheit ist etwas dabei. Rose Elliot motiviert mit diesem Buch auch Kochmuffel einmal selbst zu Messer und Topf zu greifen.

„Einfach vegetarisch“, von Rose Elliot, Neuer Umschau Buchverlag, 192 Seiten, 19,90 €.

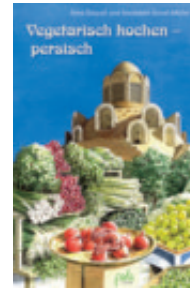


Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter www.vegetarischfit.de oder unter Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



Vegetarisch kochen – persisch
von Sima Dourali und Soodabeh Dourali-Müller, Pala Verlag, 180 Seiten, 14 €

Gaumenfreuden à la 1001 Nacht:

von Granatapfelsuppe über Safrandessert mit Pistazien bis hin zu Mandeltaschen mit Rosenwasser. Über hundert vegetarische Originalrezepte aus Persien, gespickt mit Informationen zu Küche, Land und Leuten, präsentieren die beiden Autorinnen-Geschwister in ihrem Kochbuch.



Der Brockhaus „Kochkunst“
F. A. Brockhaus Verlag, 608 Seiten, 4 500 Stichwörter, 39,95 €

Das ideale Nachschlagewerk für passionierte Hobbyköche, ambitionierte Einsteiger und alle, die gehobene Gastronomie zu schätzen wissen. Mit Step-by-Step-Bildtafeln und Grafiken, Tipp- und Infokästen.



Tierschutz in Deutschland – Etikettenschwindel?!
von Hermann Focke, Pro Business Verlag, 353 Seiten, 17,80 €

Der ehemalige Veterinäramtsleiter Hermann Focke lenkt in seinem Buch den Blick hinter die Kulissen agrar-industrieller „Produktion“ und deren Auswirkungen auf das „Produkt“ Tier.

Lionsrock Park

Ein Löwen-Refugium in Südafrika

In der mit Gras und Büschen bewachsenen Hochebene östlich von Johannesburg hat die Tierschutzstiftung Vier Pfoten in diesem Jahr den Lionsrock Park eröffnet. Eine Zuflucht für Großkatzen, die in Gefangenschaft geboren wurden und unter schlechten Haltungsbedingungen leiden mussten.

Das über zwölf Quadratkilometer große Wildtier-Refugium liegt nahe der Stadt Bethlehem und beheimatet 36 Löwen, zwei Leoparden, zwei Wüstenluchse und einen Tiger. Auf dem weitläufigen Gelände des Parks leben noch zahlreiche andere Wildtiere wie Zebras, Gnus, Strauße und Antilopen.

Optimale Geländestruktur

„Eine wichtige Voraussetzung für die artgemäße Tierhaltung ist eine optimale Geländestruktur, wie wir sie in Lionsrock vorfinden“, erläutert Dr. Amir Khalil, internationaler Projektmanager von Vier Pfoten. Der Park bietet offenes Grasland mit Gewässern, Büschen und Bäumen. Ein Drittel des Geländes erhebt sich hügelig und schwingt sich zu einem blassrosa Sandsteinfelsen auf. Der markante Felsen heißt „Lionsrock“ und gibt dem Projekt seinen Namen. Auf den steinigten Plateaus finden die Tiere Ruheplätze mit einem freien Blick auf das umliegende Weideland.

Der Lionsrock Park nimmt Großkatzen aus untragbaren Haltungen auf und bietet ihnen eine artgerechte Unterkunft bis zu ihrem natürlichen Lebensende. Nach den Grundsätzen der Tierschutzstiftung Vier Pfoten wird in Lionsrock mit Raubtieren weder gehandelt, noch dürfen die Großkatzen gezüchtet oder gejagt werden.



Dieses Felsplateau, von dem die Löwen einen herrlichen Ausblick auf ihr neues Revier haben, gibt dem Projekt „Lions Rock“ seinen Namen.

Ein bereicherter Lebensraum

„Um unseren Großkatzen ein möglichst artgemäßes Leben zu ermöglichen, bereichern wir ihren Lebensraum durch verschiedene Maßnahmen, die ihr natürliches Verhalten fördern“, erläutert Dr. Khalil. Der englische Fachbegriff für diese in der Wildtierhaltung angewandte Methode lautet „Environment Enrichment“. Der Lebensraum (environment) der Löwen wird so erweitert (enrichment), dass sie ihre natürlichen Bedürfnisse ausleben und ihre Instinkte wieder entdecken können.

In Lionsrock waren für eine angemessene Unterbringung von Großkatzen zahlreiche Umbauten notwendig: Teiche wurden angelegt, Zäune errichtet, Verstecke, Höhlen und Unterstände geschaffen. Die neuen, weiträumigen Areale bieten ausreichend Platz für große Familiengruppen. Die Tiere können Tag und Nacht durch das Gelände streifen, interessante Witterungen aufnehmen und in einer für sie typischen Sozialstruktur leben.

Mit zahlreichen Beschäftigungsprogrammen unterstützen die Tierpfleger das natürliche Verhalten der Raubkatzen. „Um Langeweile und Routine zu vermeiden, passen wir das „Enrichment“ immer wieder an die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Tiere an“, betont Dr. Khalil. Die medizinische Versorgung unterliegt höchsten Standards. Die einzelnen Löwenareale sind rund 25 Hektar groß und durch Zäune gesichert.

Löwe Neo und sein Rudel kehren heim

Der Löwe Neo wurde in Österreich geboren und gehörte mit seinem Rudel zur „Konkursmasse“ des ehemaligen Safariparks in Gänserndorf. „Die Löwen waren nicht zu vermitteln“, erinnert sich Dr. Khalil. „Man kann einzelne Tiere nicht einfach in bereits bestehende Rudel integrieren, und keiner hatte Platz für zehn Löwen auf einmal.“ Als die Raubkatzen eingeschläfert werden sollten, griff Vier Pfoten ein und übernahm die Verantwortung für die Tiere.

In November 2007 war das Gehege in Süd-

afrika soweit umgestaltet, dass Neo und neun Löwinnen in ihre ursprüngliche Heimat zurückkehren konnten. Sie wurden in speziell angefertigte Transportkisten gelockt und mit dem Lastkraftwagen nach Frankfurt gebracht. Von dort ging es über Nacht mit einem Transportflugzeug nach Johannesburg und weiter über 290 Straßenkilometer nach Lionsrock. Begleitet und beobachtet wurden die Tiere auf der Reise von ihrer Pflegerin Hildegard Pirker und dem Tierarzt Josef Zoher.

Freiheit bei Sonnenaufgang

Bei Sonnenaufgang konnten die zehn Löwen einzeln in ihr 45.000 Quadratmeter großes Gebiet entlassen werden. Die meisten von ihnen sprangen ohne zu zögern in die „Freiheit“. Löwen, die in Gefangenschaft geboren wurden, können nicht ausgewildert werden. Denn sie sind nicht in der Lage, sich selbst zu ernähren. In ihrem neuen Zuhause haben die Löwen aber sehr viel Platz und ideale Lebensbedingungen.

Gleich in den ersten Tagen hat das Rudel um Neo das Gelände weiträumig erkundet. Die Tiere nutzen seither die Vielfalt ihres Lebensraumes und genießen ihre Freiheit. Häufig

ruhen sie auf ihrem Lieblingsplatz: Einem warmen Felsen auf dem oberen Plateau. Von hier aus blicken die Tiere in das weite Grasland ihrer neuen Heimat.

Hilfe für Großkatzen

Lionsrock Park ist ein einzigartiges Hilfsprojekt für Großkatzen. Noch viele Löwen, Tiger und andere Raubkatzen leiden vor allem in osteuropäischen Zoos und Zirkussen unter katastrophalen Haltungsbedingungen. Mit Unterstützung vieler Tierfreunde werden weitere Tiere im Lionsrock Park ein artgemäßes Zuhause finden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Vier Pfoten, Dorotheenstraße 48, 22301 Hamburg, Tel: 040-399 249-0, E-Mail: office@vier-pfoten.de oder im Internet: www.vier-pfoten.de.

Der Lionsrock Park ist für Besucher täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr geöffnet. Eine angegliederte Lodge mit Restaurant und Bar bietet vielfältige Übernachtungsmöglichkeiten. Mehr im Internet unter www.lionsrock.de.

Löwen in freier Wildbahn

Als einzige Katzenart leben Löwen in Rudeln. Ein Löwenrudel besteht aus mehreren untereinander verwandten Weibchen und deren Nachkommen sowie ein bis drei ausgewachsenen Männchen. Die männliche Führung wechselt alle drei bis vier Jahre, je nach Stärke und Alter der Tiere. Junge Männchen werden im Alter von zwei bis drei Jahren vertrieben und streifen dann, oft zusammen mit anderen Männchen, jahrelang umher. Um ein eigenes Rudel und Revier zu erobern, müssen sie den Rudelführer vertreiben oder töten.

Die Größe des Reviers ist abhängig von der Rudelgröße und dem Nahrungsangebot. Es umfasst in freier Wildbahn 20 bis 400 Quadratkilometer. Die Grenzen des Reviers werden mit Kot und Urin markiert, auch das weithin hörbare Gebrüll demonstriert den Anspruch der Revierinhaber. Der bevorzugte Lebensraum der Löwen ist die Savanne.



Der Löwe Neo lebte bis zum November 2007 im Safaripark Gänserndorf in Österreich. Jetzt genießt er sein neues Leben in artgemäßer Umgebung.



Langeweile – Maus und vorbei!



Kreative Freizeitgestaltung vom Feinsten!

Unter www.ppvverlag.de können Sie ab sofort zu Ihren persönlichen Lieblingsthemen Bücher, Sonderausgaben und Zeitschriften schnell und unkompliziert online bestellen. Ob im Abo oder einzeln – alles ist möglich!

Alles auf einen Klick unter www.ppvverlag.de!



PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH Leserservice
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11/52 06-306 · Fax 07 11/52 06-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de



Dies & Das



Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!
Telefon 093 91/50 41 55

Grundmann's Fettnäpfchen

100% vegan
Glas 212 ml 2,99 Euro plus VK
Bestellung und Information
Telefon: 03 83 05/53 97 68
E-Mail: fettnapfvegan@aol.de

Online-Shops

Vegan und fit durchs ganze Jahr
www.naturschoenheit.de

smilefood – vegetarisch gut!
Bekannt aus RTL & RTL 2, der
Versand für Fleischalternativen!
www.smilefood.de

Ayurveda & Naturprodukte
Gesunde Leckereien, Gewürze,
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,
über 800 Produkte. **Gratiskatalog**
anfordern 0 67 82-98 90 01,
www.govinda-versand.de

www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Naturparfüms aus Meisterhand
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen,
ohne synthetische Zusatzstoffe.
Jeder Duft wird von Hand herge-
stellt – für alle, die das Besondere
lieben. www.Nebelduft.de

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie,
vegane Schuhe (mit Direktverkauf
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51
50674 KÖLN)
Tel.: 02 21/42 04 230

www.naturkosmetik-erleben.com
Tel. 0 57 41-30 14 23

www.veganversand.at

www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel &
Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33/92 23 70
Fax: 0 29 33/92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen
Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.
Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

International Sivananda
YOGA Seminarhaus
Reith bei Kitzbühel, Tirol
Kitzbühel
50 JAHRE
1957-2007
Vierwöchige
YOGALEHRER-
AUSBILDUNGEN
Mai, August, September & Dezember 2008
Oktober 2008 in Nordindien
Gründer: Swami Vishnudevananda
www.sivananda.org/tyrol
Tel. +43 5356 674 04

Kontakte

Hibiskus, attraktiv, w 49 möchte
mit gleichges., ganzheitl.
denkenden W/M 44–54, in HH,
kochen und genießen. Life pur!
Mag Kino, Kultur, Radeln, Tiere,
Natur/-heilkunde, gärtnern, segeln,
uvm. Plane berufl. + priv. Umzug
nach Süddt., A, CH, in 1–2 J. Es
grüßt euch **hibiska@gmx.de**

Vegetarierin im Vorruhestand,
nicht ortsgebunden, sucht
Mensch(en) für Hausgemeinschaft
mit Tieren (Neugründung oder
Anschluss an vorhandene).
Tel. 01 70/6 51 32 23

Sie, 54, möchte Kontakte (schriftl.,
telefon., persönlich) zu Vegetariern
(m. od. w.) oder spirituellen
Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

Vegetarierin, w., 43, wünscht sich
gleichges. Freundin. Lebe im
Raum Freiburg/Offenburg. Mag
Kultur, Natur, Tiere, auch mal
Shoppen. E-Mail: louzy@t-online.de

Frau (32, Veget.) sucht Mann für
warmherzige, ehrliche Partner-
schaft, zum Reden, Natur genießen,
um gemeinsam einen Weg zu
gehen und dabei auch kleinen
Füßen Wegbereiter zu werden, ein
liebvolles Zuhause zu schaffen.
haette-germ-post@web.de

Teilen ist Leben! Vegetarier
Anfang 70, 1,68, NR, einfühlsam,
ungebunden, möchte deshalb
Kontakt zu einer lebenswerten
Vegetarierin finden und mit ihr den
künftigen Lebensweg gemeinsam
gehen. Telefon 030/61 67 42 72

Stammtische

Vegetarier/Veganer Stammtisch
in Aschaffenburg trifft sich am
2. Samstag im Monat.
Telefon: 0 60 93/99 33 45

Vegetarier-Stammtische in Deutschland

Info: Vegetarier-Bund Deutschland
e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50
www.vebu.de/w/RG+RK

Hannover, Vegetarier-Stammtisch
Info: Norbert Moch,
Telefon 05 11/62 40 39,
www.norbert.moch.de/w/vs

Ruhrgebiet

Veg. Stammtisch an jedem ersten
Samstag im Monat ab 19 Uhr.
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de
oder Telefon 02 21/24 18 57.

Bamberg – jeden ersten Mittwoch
im Monat ab 20 Uhr trifft sich der
„Verein Menschen für Tierrechte
Bamberg e.V.“ im vegetarischen
Restaurant Kürbiskern in Bamberg,
Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof
– Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

Göttingen – Herzlich willkommen
in unserer netten Gruppe! Nähere
Informationen unter
Telefon: 0 55 03/38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch.
Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.
Telefon 0 50 32/65 102 oder
01 75/83 39 982

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-
Stammtisch 1x monatl. Termine
nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust
mit uns (37 und 39) einen
Vegetarier-Stammtisch zu
gründen? Wir suchen nette Leute
zum gemeinsamen Austausch.
Bitte melden unter 01 74/917 18 11

Vegi-Info-Treff Hamburg, an
jedem ersten Mittwoch im Monat
ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel
66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.)
und an jedem dritten Mittwoch
im Monat ab 19 Uhr im
Restaurant Ohari, Landwehr 63
(direkt an der S-Bahnstation
Landwehr), Kontakt: **Thomas
Schönberger (040/2193590)**

Wir treffen uns jeden Monat zu
Gesprächen, Vorträgen oder
Ausflügen. Bitte nehmen Sie
Kontakt auf mit Johannes Starke,
Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**
Tel: 03 45/55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL
trifft sich am 2. Sonntag des Monats in
Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache
am Siegfriedplatz.
Kontakt: Niels Drewes (0521/32 95 510)
oder info@tierrechte-owl.de.

Mannheim: Vegetarier-Treffen
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30
Uhr in Heller's Restaurant, N7.13.
Infos über Peter Temmer,
Tel. 06 21/18 15 415

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem
Leben trifft sich jeden letzten
Dienstag um 20 Uhr im
Erasmushaus, Belthlestr. 40,
Tübingen, mit Ausnahme der Monate
Juli, August und Dezember.

Gemeinschaft in der Eifel
Neugründung!! Alle sind unzu-
frieden, wir ändern was. Leben und
arbeiten in Gemeinschaft,
Genossenschaftsmodell
Kapitaleinsatz erforderlich.
Info www.die-weite.de oder
0 24 43/31 06 361

Bremen - Vegetarier /
Veganerstammtisch für Tierrechtler
jeden 3. Dienstag im Monat ab
19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42/63 41 85

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-
Treffen 1 Mal im Monat,
Tel. 07 21/2 03 84 68

Tiere

www.tierrechtsbewegung.org
Europaweite Online-Petition seit
11/2003 im Internet. Bitte mitmachen
und verbreiten helfen – auch EU-weit.
Thema: Sogenannte „Mastkaninchen“.
(c/o TRB e.V., Postfach 2147,
D-26414 Schortens.

www.tierhilfecostablanca.de
Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.
Hilfe! Wo findet ein männl. Wildschwein, 3 J., kastriert, Handaufzucht, aber kein Streichtier, eine neue Bleibe? Transport u. evtl. ein Zaun könnten gesponsert werden. Telefon 01 72-6 25 36 18

Endlich! www.tierrechts-foren.de
– die Alternative
Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den www.tierrechts-foren.de findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: Moderatorin@tierrechts-foren.de

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“

Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen
Tel. + Fax: 0 40/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de



Urlaub Inland

3 vegan-rohköstliche Wohlfühlwochenenden und 1 Frohkostfestival im Ökodorf 7 Linden! Genauere Info unter www.siebenlinden.de
Telefon 03 90 00/90 39 01

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder www.gaestehaus-rita.de

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Vegetarisch FIT!

Traditionelle Ayurvedakuren,
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 079 49/590
www.ayurvedakuren.com



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-
Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!
Tel: 00 41/ 91 73 011 71, www.holap.ch

Sonne, Palmen, See- und Bergsicht
Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers.
Tel. + Fax 0 83 82/29 77 86, www.ferienhaus1.npage.de

Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder www.vollwertferien.de
Telefon 00 33/561 88 72 47

Wellness



Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Oberer Augartenstraße 36
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00
Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info

Medien-Gestaltung
Schweizer
Vom Entwurf zum Druck
Kontaktieren Sie uns:
Telefon: 07 11/7 87 44 44

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**).
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____
Auftraggeber/Absender: _____
Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: **Nina Oberbeck**
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289
Fax: 07 11/ 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Rezeptverzeichnis VF 05/2008	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
Salate & Dips						
Kartoffelsalat mit Spargel	58	✓			✓	247/1031
Sojabohnen-Rohkostsalat	32			✓	✓	306/1278
Spargelsalat mit Erdbeeren	24			(✓)		337/1412
Spargelsalat mit Papaya	21			✓		198/ 824
Spinat-Salat mit Gänseblümchen	11			(✓)	✓	313/1312
Kleine Gerichte & Suppen						
Kartoffel-Puffer mit mariniertem Spargel	19	✓				430/1800
Käse-Gemüserösti	31	✓			✓	375/1572
Tomaten-Mozzarella-Brötchen	46		✓		✓	394/1602
Hauptgerichte						
Asiatisches Sojabohnen-Chili	31			✓	✓	514/2149
Balsamico-Risotto	32		✓			420/1460
Crespelle mit Paprika und Basilikum	44	✓			✓	176/ 736
Dinkel-Risotto mit getrockneten Tomaten	37		✓			734/3072
Gebratener Spargel mit Walnüssen	22			✓	✓	230/ 955
Gefüllter Kopfsalat an gratinierten Kartoffeln	12		✓			276/ 1159
Gemüsequiche	24	✓				352/1471
Gratin in drei Farben	33	✓				360/1512
Hirsotto mit Spargel	22		✓			490/2055
Lauwarmer Ratatouille-Salat	44		✓			323/1342
mediterraner Gemüseauflauf	46		✓			319/1333
Pasta mit grünem Spargel	23			✓	✓	601/2513
Risotto mit Kirschtomaten	45		✓			335/1399
Spargel-Walnuss-Risotto	20		✓			343/1434
Tofu-Spinat-Cannelloni	6			✓		
Tomaten-Lasagne	43		✓			504/2109
Tomaten-Oliven-Papardelle	43		✓		✓	440/1842
Walnuss-Omelette gefüllt mit Spargel	20	✓				280/ 1171
Desserts, Getränke & anderes Süßes						
Ahornsirup-Kokos-Waffeln	56	✓				312/1305**
Erdbeer-Mango-Torte	57	✓				439/1837**
Erdbeer-Pfirsich-Gratin	57	✓			✓	360/1510
Marzipan-Rosenpraline	13			✓	✓	624/2613
Vanille-Eis mit Erdbeer-Limettensoße	50		✓		✓	

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch FIT! im Juni

AB 20.05.2008 AM KIOSK

Fürs Gartenfest

Raffinierte Gerichte wie Backkartoffeln, Grillspieße und Salate für die Feier im Freien • Tipps, wie die Party zum Erfolg wird



Alles Möhre

Tolle Rezepte mit den vitaminreichen Rüben

Gut fürs Herz

Speisen mit herzgesunden Zutaten wie Olivenöl, Hülsenfrüchten und Nüssen

Natur-Mode im Trend

Infos, Tipps & Bezugsquellen zur alternativen Öko-Mode

Weitere Themen

Tolles Korn

Alles über Amaranth

Knusprig & fruchtig

Die neuesten Müsli-Kreationen mit Frucht

Smoothies selbst gemacht

Fruchtige Mixgetränke mit Gesundheitsplus

Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de, info@arzberg-porzellan.de
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax: 0 41 93/ 75 55 15, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, info@emsa.de
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/ 6 89 69 64, www.fratelliguzzini.com
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, www.ikea.de, AUSK@memo.ikea.com
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, www.jm-packdesign.de, Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18
Kozio! ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, www.kozio!.de
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax: 02 34/ 59 45 19
www.raeder.de, info@raeder.de
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriest. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, www.sagaform.de, info@sagaform.de
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, www.scheurich.de, info@scheurich.de
Villeroy & Boch AG, Saarerstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, www.villeroy-boch.com
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, www.wmf.de, info@wmf.de
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0
Fax: 02 12/ 88 23 00, www.zwilling.com, info@zwilling.com

bruno fischer

Beste Bio-Qualität seit 1978

Seit 30 Jahren für Sie da

Vor 30 Jahren haben Bruno Fischer senior und seine Frau Else es sich zur Aufgabe gemacht, ein Sortiment mit geschmackvollen, vegetarischen Produkten zu schaffen. Diese jahrzehntelange Erfahrung, verbunden mit dem stetigen Streben nach Verbesserung und der Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem, stellt das Erfolgsrezept der heutigen Marke Bruno Fischer dar. Beste Qualität, höchster Genuss und kreative Innovation sind unser hoher Anspruch. Denn wir möchten, dass Sie auch künftig Freude an gesundheitsbewusster Ernährung haben.



- ✓ Die einzigartige Gewürzmischung zur vielseitigen, leichten Verwendung
- ✓ Als Panade für Fisch-, Fleisch- oder Tofugerichte
- ✓ Als Auflaufkruste für Nudel-, Kartoffel- oder Gemüseaufläufe

- ✓ Für alle Pasta-Liebhaber
- ✓ Drei köstliche italienische Tomatensaucen nach traditionellen Rezepten



- ✓ Die köstliche Erweiterung unseres „Leichten“ Sortiments, für noch mehr leichte Vielfalt
- ✓ Aufs Brot, als Dipp oder zur Verfeinerung von Saucen – Bruno Fischer Streichcremes sind vielseitig einsetzbar und immer ein Genuss

Bruno Fischer Produkte sind ausschließlich im Naturkostfachhandel erhältlich.

Bruno Fischer GmbH · 87751 Heimertingen · www.brunofischer.de